I CAN DO IT

TIN VÀO CHÍNH MÌNH

(How to use affirmations to change your life)



INTRODUCTION

The Power of Affirmations

Today is big day, today is a day for you begin creating a joyous, fulfilling life. Today is the day to begin to release all your limitations. Today is the day for you to learn the secrets of life. You *can* change your life for the better. You already have the tools within you to do so. These tools are your thoughts and your beliefs. In this book, I will teach you how to use these tools to improve the quantity of your life.

For those of you who aren't familiar with the benefits of positive affirmations, I'd like to explain a little about them. An affirmations is really anything you say or think. However a lot of what we normally say and think is quite negative and doesn't create good experiences for us. We have to retrain our thinking and speaking in to positive patterns if we want to change our lives.

An affirmations opens the door. It's a beginning point on the path to change. In essence, you're saying to your subconscious mind: *"I am taking responsibility. I am aware that there is something I can do to change."* When I talk choosing words that will either help *eliminate* something from your life or help create something new in your life.

Every thought you think and every word you speak in an affirmation. All of our self-talk, our internal dialogue, is a stream of affirmations. You're using affirmations every moment whether you know it or not. You're affirming and creating your life experiences with every word and thought.

Your beliefs are merely habitual thinking patterns that you learned as a child. Many of

LỜI GIỚI THIỆU

Sức mạnh của sự Tự Khẳng định

Hôm nay là một ngày mới. Hôm nay chính là thời điểm để bạn khởi đầu một cuộc sống tốt đẹp. Hôm nay là ngày bạn sẽ được giải phóng khỏi mối bận tâm về những hạn chế, khiếm khuyết của bản thân. Hôm nay là ngày mà bạn sẽ khám phá những bí mật của cuộc sống. *Bạn hoàn toàn có thể* thay đổi để có được một cuộc sống hạnh phúc, tốt đẹp hơn bởi bạn đã có trong tay những công cụ, những điều cần thiết. Đó chính là suy nghĩ và niềm tin của bạn. Trong cuốn sách này, tôi sẽ hướng dẫn bạn cách làm thế nào để thực hiện sự thay đổi đó bằng những công cụ sẵn có.

Tôi muốn giải thích đôi chút về những ích lợi của sự tự khẳng định tích cực cho những ai còn đang mơ hồ về chúng. Sự khẳng định chính là những gì chúng ta nói hoặc suy nghĩ. Thế nhưng phần lớn những điều chúng ta nói ra hoặc suy nghĩ ít nhiều đều mang tính tiêu cực, không đem lại cho chúng ta những cảm xúc, trải nhiệm tốt đẹp nào. Vì thế, nếu muốn thay đổi cuộc đời mình, chúng ta phải tập suy nghĩ và nói những lời lạc quan, tích cực.

Sự tự khẳng định sẽ mở ra cho chúng ta một cánh cửa, đó là điểm bắt đầu của con đường dẫn đến sự thay đổi. Là khi bạn bắt đầu nói với tiềm thức của mình rằng: *"Tôi đang chịu trách nhiệm về chính bản thân mịnh. Tôi biết mình có thể làm được điều gì đó để tạo ra sự thay đổi."* Sự tự khẳng định ở đây chính là chọn lựa những từ ngữ hoặc sẽ giúp bạn loại bỏ những mặt tiêu cực, hoặc sẽ tạo ra những điều mới mẻ cho cuộc sống của bạn.

Mỗi suy nghĩ và lời nói chính là biểu hiện của sự tự khẳng định. Những lời tự sự, độc thoại của chúng ta cũng là nguồn mạch của sự tự khẳng định mình và tạo dựng những trái nghiệm cuộc sống bằng mỗi suy nghĩ và lời nói của mình, dù đôi khi bạn không ý thức được điều đó.

Thật ra, niềm tin của bạn là kết quả của những

them work very well for you. Other beliefs may be limiting your ability to create the very things you say you want. What you want and what you believe you deserve may be very different. You need to pay attention to your thoughts so that you can begin to eliminate the ones creating experiences you do not want in your life.

Please realize that every complaint is an affirmation of something you think you don't want to your life. Every time you get angry, you're affirming that you want more anger in your life. Every time you feel like a victim, you're affirming that you want to *continue* to feel like a victim. If you feel that Life isn't giving you what you want in your world, then it's certain that you will never have the goodies that Life gives to others – that is, until you change the way you think and talk.

You're not a bad person for thinking the way you do. You're just learned *how* to think and talk. People throughout the world are just now beginning to learn that our thoughts create our experiences. Your parents probably didn't know this, so they couldn't possibly teach it to you. They taught you ho to look at life in the way that *their* parents taught them. So nobody is wrong. However, it's time for all of us to wake up and begin to consciously create our lives in a way that pleases and supports us. *You* can do it. I can do it. We *all* can do it – we just need to learn how. So let's get to it.

Throughout this book, I'll talk about affirmation in general, and then I'll get to specific areas of life and show you how to make positive changes in your health, your finances, your love life, and so on. This is a small book, because once you *learn* how to use affirmations, then you can apply the principles

cách suy nghĩ lặp đi lặp lại mà bạn đã được tiếp thu từ thuở bé . Có những niềm tin động viên bạn rất nhiều, những cũng có những niềm tin giới hạn khả năng tạo ra những điều bạn thực sự mong muốn. Và những điều bạn mong muốn có thể sẽ rất khác với những điều bạn tin rằng mình xứng đáng được hưởng. Do đó bạn cũng nên định hướng cả trong suy nghĩ của mình để có thể loại bỏ những suy nghĩ dẫn đến những trải nghiệm mà bạn không muốn có trong cuộc sống.

Hãy nhận thức rằng mỗi lời than vãn, oán trách mà bạn thốt ra chính là một lần bạn khẳng định với bản thân về những điều mình không mong đợi. Chính cơn giận của bạn là biểu hiện cho thấy bạn vẫn còn muốn trở nên cúa giận hơn nữa. Và mỗi khi bạn cảm thấy mình thật bất hạnh thì điều đó cũng chứng tỏ rằng bạn muốn tiếp tục bị bất hạnh. Nếu bạn nghĩ cuộc sống không bao giờ đem đến những điều mình mong muốn, thì bạn sẽ chẳng bao giờ có được những điều tốt đẹp từ cuộc sống như những người khác. Điều đó sẽ đến chỉ khi nào bạn thay đổi cách suy nghĩ và diễn đạt của mình.

Những suy nghĩ như thế không có gì là tệ hại cả. Chỉ là bạn chưa được học cách suy nghĩ và nói những điều tích cực mà thôi. Mọi người vừa mới khám phá ra rằng chính cách suy nghĩ sẽ định hình cuộc sống của chúng ta. Những bậc sinh thành có thể chưa từng chỉ dạy chúng ta điều này bởi có thể họ cũng không biết. Họ chỉ hướng dẫn bạn cách nhìn cuộc sống theo những gì họ được truyền lại từ các thế hệ trước. Xét cho cùng thì không có ai sai cả. Tuy nhiên, đã đến lúc chúng ta phải thức tỉnh và chủ động tạo dựng cuộc sống theo cách chúng ta mong muốn. Bạn có thể làm được. Tôi có thể làm được. Tất cả chúng ta có thể làm được – chỉ cần học cách làm như thế nào. Và bây giờ, chúng ta hãy bắt đầu.

Xuyên suốt quyển sách này, tôi sẽ nói đến sự tự khẳng định theo nghĩa chung nhất rồi sau đó sẽ đi chi tiết vào từng lĩnh vực của cuộc sống, đồng thời hướng

in all situations.

Some people say that *"affirmation don't work"* (which is an affirmation in it self), when that they mean is that they don't know how to use them correctly. They may say: *"My prosperity is growing,"* but then think, *"Oh, this is stupid, I know it won't work"*. Which affirmation do you think will win out? The negative one, of course, because it's part of a long-standing, habitual way of looking at life. Sometimes people will say their affirmations once a day and complain the rest of the time. It will take a long time for affirmations to works if they're done that way. The complaining affirmations will always win, because there are more of them and they're usually said with great feeling.

However, *saying* affirmations is only part of the process. What you do the rest of the day and night is even more important. The secret to having your affirmations work quickly and consistently is to prepare an atmosphere for them to grow in. Affirmations are like seeds planted in soil. Poor soil, poor growth. Rich soil, abundant growth. The more you choose to think thoughts that make you feel good, the quicker the affirmations work.

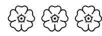
So think happy thoughts, it's that simple. And it is doable. The way you choose to think, right now, is just that – a choice. You may not realize it because you've thought this way for so long, but it really is a choice. Now…today…this moment… you can choose to change your thinking. Your life won't turn around overnight, but if you're consistent and make the choice on a daily basis to think thoughts that make you feel good, you'll definitely make positive changes in every area of your life.

dẫn bạn cách tạo ra những thay đổi tích cực trong tình yêu, sức khỏe, tài chính… của mình. Đây là một quyển sách dạng "bỏ túi", vì một khi bạn học được cách tự khẳng định mình thì bạn có thể ứng dụng chúng vào mọi tình huống trong cuộc sống.

Có người cho rằng: *"Việc tự khẳng định như vậy là không hiệu nghiệm!"* (bản thân câu nói này cũng đã là một sự khẳng định), vì họ không biết vận dụng đúng cách. Họ có thể nói: *"Tình hình tài chính của tôi đang khá lên,"* nhưng rồi họ lại nghĩ: *"Ôi, thật vớ vẩn, tôi biết rằng nói như vậy cũng chẳng có tác dụng gì đâu!"* Theo bạn thì lời khẳng định nào sẽ chiếm ưu thế? Đương nhiên là lời tiêu cực, bởi đó là cách nhìn cuộc sống của chúng ta bấy lâu nay. Đôi khi, chúng ta chỉ nói những điều lạc quan một lần trong ngày và suốt thời gian còn lại thì luôn phàn nàn, oán trách. Với cách sống đó, sẽ mất rất nhiều thời gian để những lời khẳng định phát huy tác dụng. Sở dĩ những suy nghĩ tiêu cực luôn lấn át là vì chúng ta nghĩ về điều đó nhiều hơn, và diễn đạt chúng bằng một cảm xúc mạnh mẽ hơn.

Tuy nhiên, việc nói những lời tích cực chỉ là một phần của quá trình tự khẳng định. Điều quan trọng hơn hết là những gì bạn làm sau đó. Bí quyết để sự tự khẳng định nhanh chóng phát huy tác dụng là có một môi trường phù hợp và điều kiện để phát triển. Sự tự khẳng định cũng như hạt giống gieo trồng trong đất. Đất xấu, hạt mầm sẽ còi cọc. Đất tốt, hạt mầm lớn nhanh, khỏe mạnh. Bạn càng chọn lọc những suy nghĩ tích cực khiến mình vui vẻ, hạnh phúc, thì sự tự khẳng định của bạn càng có điều kiện phát huy tác dụng.

Vì vậy, hãy nghĩ đến những điều tốt đẹp. Điều này thật đơn giản và hoàn toàn có thể thực hiện được. Ngay lúc này đây, cách suy nghĩ của bạn chính là một sự lựa chọn. Có thể đã ăn sâu vào tiềm thức những thật sự là như vậy. Giờ đây… ngay hôm nay… ngay lúc này… bạn có thể thay đổi cách suy nghĩ của mình. Dù cuộc sống của bạn không thể thay đổi chỉ sau một đêm, nhưng nếu bạn kiên định thay đổi cách nghĩ theo chiều hướng



I wake up each morning, with blessings and gratitude for the wonderful life I lead, and I make the choice to think happy thoughts no matter what others are doing. No, I don't do this 100 percent of the time, but I am up to about 75 or 80 percent right now, and it's made a big difference in how much I enjoy life and how much good just seems to flow into my everyday world.

The only moment you ever life in is this moment. It's the only time you have any control over. **"Yesterday is history, tomorrow is mystery, today is a gift, which is why we call it the *present*."** If you don't choose to feel good in this moment, then how can you create future moments that are abundant and fun?



How do you feel right now? Do you feel good? Do you feel bad? What are your current emotions? What is your gut feeling? Would you like to feel better? Then reach for a better feeling or thought. If you feel bad in any way – sad, grumpy, bitter, resentful, angry, fearful, guilty, depressed, jealous, critical, and so on – then you've temporarily lost your connection to the flow of good experiences that the Universe has waiting for you. Don't waste your thoughts on blame. No person, place, or thing has any control over your feelings because they don't think in your mind.

This is also why you really have no control over others – you see, you can't control their thoughts. No one can control another unless that person gives permission. So you want to be aware of this powerful mind you have. You can take total control over your own thinking. It's

tốt đẹp hơn, chắc chắn sẽ tạo ra được những chuyển biến tích cực và thay đổi lớn trong mọi mặt cuộc sống của mình.



Mỗi buổi sáng thức dậy, lòng tôi tràn ngập sự biết ơn cuộc sống tuyệt vời mà tôi đang có được. Và tôi quyết định sẽ chọn cách suy nghĩ theo hướng tích cực, những suy nghĩ vui vẻ mà không màng đến người khác đang nghĩ gì. Có thể tôi chưa hoàn toàn làm được theo dự định như thế nhưng đến bây giờ cũng đạt được 7, 8 phần và điều đó mang lại một sự khác biệt lơn lao trong cách tôi cảm nhận cuộc sống và dường như những điều tốt đẹp cũng đến với tôi nhiều hơn.

Chỉ có khoảng khắc bạn đang sống là khoảng khắc của hiện tại. Đó là thời điểm duy nhất mà bạn có quyền và có thể kiểm soát mọi thứ. **"Ngày hôm qua đã là lịch sử, ngày mai vẫn còn là một điều bí ẩn, chí có hôm nay mới là một món quà, đó là lý do tại sao chúng ta gọi hiện tại là quà tặng của cuộc sống."** Nếu bạn không bắt đầu bằng việc chọn cách cảm nhận những điều tốt đẹp vào lúc này đây thì làm sao bạn có thể có được những giây phút tươi sáng và tràn đầy niềm vui trong tương lai.



Vào lúc này bạn cảm thấy như thế nào? Bạn đang hạnh phúc, vui tươi hay buồn chán? Cảm xúc của bạn ra sao? Trong lòng bạn cảm thấy nào? Bạn có muốn cảm thấy tốt và vui hơn không? Hãy thử nghĩ với những điều tốt đẹp. Nếu bạn vẫn còn không thoải mái với những suy nghĩ tiêu cực như: chán nản, cáu gắt, cay đắng, phẫn nộ, giận dữ, sợ hãi, mặc cảm tội lỗi, thất vọng, ghen tỵ, phê phán, v.v.. tức là bạn đang tạm thời mất sự liên hệ với những dòng suy nghĩ tốt đẹp mà cuộc sống mong chờ ở bạn. Đừng mất thời gian với những lời trách cứ. Con người, ngoại cảnh, hay vạn vật không thể điều khiển cảm xúc của bạn. Vì những điều đó không thể vào tâm trí bạn được trừ khi bạn muốn thế.

Đó cũng là lý do vì sao bạn thực sự không thể điều

the only thing you'll ever have total control of. What you choose to think is what you'll get in life. I've chosen to think thoughts of joy and appreciation, and you can, too.

What kinds of thoughts make you feel good? Thoughts of love, appreciation, gratitude, joyful childhood experience? Thoughts in which you rejoice that you've alive and bless your body with love? Do you truly enjoy this present moment and get excited about tomorrow? Thinking these kinds of thoughts is an act of loving yourself and loving yourself creates miracles in your life.

Now let's get to the affirmations. Doing affirmations is consciously choosing to think certain thoughts that will create positive results in the future. They create a focal point that will allow you to begin changing your thinking. Affirmative statements are *going beyond the reality of the present into the creation of the future through the words you use in the now*.

When you choose to say *"I am very prosperous,"* you may actually have very little money in the bank at the moment, but what you're doing is planting seeds for future prosperity. Each time you repeat this statement, you're reaffirming the seeds you're planted in the atmosphere of your mind. That's why you want it to be a *happy* atmosphere. Things grow more quickly in fertile, rich soil.

It's important for you to always say your affirmations in the present tense. For example, typical affirmations would start: "I have…" or "I am…" If you say, "I am going to…" or "I will

It's important for you to always say your affirmations in the *present* tense. For example, typical affirmations would start: *"I have…"* or *"I am…"* If you say, *"I am going to…"* or *"I will*

khiển người khác, cũng như những suy nghĩ của họ. Không ai có thể cạn thiệp vào cuộc sống của người khác nếu người đó chưa cho phép. Vì thế, bạn cần nhận thức rằng bạn có một ý thức rất mạnh mẽ. Bạn có thể điều khiển mọi suy nghĩ của mình. Và đó chính là điều duy nhất bạn có thể quyết định tối cao. Bạn lựa chọn cách nghĩ về cuộc sống như thế nào thì bạn sẽ nhận được những điều đúng như thế ấy. Tôi đã chọn cho mình cách suy nghĩ về những niềm vui, về sự trân trọng và bạn cũng có thể làm như vậy.

Những suy nghĩ nào sẽ làm bạn cảm thấy thoải mái, vui vẻ? Phải chăng đó là những suy nghĩ về tình yêu, sự trân trọng, lòng biết ơn, hay về những kỷ niệm đẹp của thời thơ ấu? Về sự vui mừng, vì mình còn được sống và cảm nhận được sức sống trong cơ thể của mình? Bạn có thật sự vui vẻ với thời khắc hiện tại và hân hoan chờn đón ngày mai? Nghĩ về điều này là một cách bạn thể hiện sự yêu thương bản thân mình. Và cảm giác yêu thương bản thân sẽ tạo ra những điều kỳ diệu cho cuộc sống.

Bây giờ chúng ta đến sự tự khẳng định. Thực hiện việc tự khẳng định là thực hiện một lựa chọn có ý thức những suy nghĩ mà bạn biết chắc sẽ mang lại một lựa chọn có ý thức những suy nghĩ mà bạn biết chắc sẽ mang lại những kết quả tích cực cho tương lai. Đó là tâm điểm giúp bạn bắt đầu thay đổi cách suy nghĩ. Những ngôn từ khẳng định mà *bạn sử dụng vào lúc này sẽ giúp bạn vượt lên hoàn cảnh thực tại và hướng bạn tạo nên một tương lai tươi sáng.*

Khi bạn chọn câu hỏi: "*Tôi rất dư dả!"* có thể vào thời điểm đó, bạn chỉ có một ít tiền trong tài khoản ngân hàng, nhưng những gì bạn đang làm là chăm sóc cho hạt mầm thịnh vượng trong tương lai. Mỗi lần bạn lặp lại câu nói ấy, thì cũng là lúc bạn tươi thêm cho hạt mầm đã được gieo trong tâm trí bạn. Đó chính là lý do tại sao bạn muốn tâm trí mình luôn nghĩ đến những điều vui vẻ, *hạnh phúc*. Bạn biết đấy, cây cối chỉ xanh tốt ở những vùng đát màu mỡ phì nhiêu.

have.." then your thought stays out there in the future. The Universe takes your thoughts and words very literally and gives you what you say you want Always. This is another reason to maintain a happy mental atmosphere. It's easier to think in positive affirmations when you feel good.

Think of it this way: Every thought you think counts, so don't waste your precious thoughts. Every Always. This is another reason to maintain a happy mental atmosphere. It's easier to think in positive affirmations when you feel good.

Think of it this way: Every thought you think counts, so don't waste your precious thoughts. Every positive thought brings good into your life. Every negative thought pushes good away; it keeps it just out of your reach. How many times in your life have you almost gotten something good and it seemed to be snatched away at the last moment? If you could remember what your mental atmosphere was like at those times, you'd have the answer. Too many negative thoughts create a barrier against positive affirmations.

If you says *"I don't want to be sick anymore,"* this is not an affirmation for good health. You have to state clearly what you do want. *"I accept perfect health now."*

"I hate this car" does not bring you a wonderful new car because you're not being clear. Even if you do get a new car, in a short time you'll probably hate it, because that's what you've been affirming. If you want a new car, then say something like this: *"I have a beautiful new car that suits all of my needs."*

You'll hear some people saying, *"Life sucks"* (which is a terrible affirmation). Can you

Điều quan trọng là bạn hãy luôn nói những lời khẳng định ở thì hiện tại. Ví dụ như những lời khẳng định tiêu biể nên bắt đầu bằng: *"Tôi có..."* hay *"Tôi đang..."*. Vì nếu bạn nói: *"Tôi chuẩn bị..."* hay *"Tôi dự định..."* thì những suy nghĩ ấy mãi mãi chỉ ở tương lai mà thôi. Cuộc sống sẽ ghi nhận những lời nói cũng như suy nghĩ của bạn và chỉ đem đến cho bạn những điều mà bạn nói rằng bạn mong muốn. Luôn luôn là như thế!

Vậy là đã có thêm một lý do nữa để bạn luôn duy trì trạng thái hạnh phúc trong tâm trí mình. Một khi tâm trạng thoải mái, bạn sẽ dễ dàng nghĩ đến những lời khẳng định tích cực.

Hay nhớ rằng, mỗi suy nghĩ của bạn đều có một giá trị nào đó, vì thế, đừng lãnh phí những suy nghĩ quý báu của mình. Mỗi suy nghĩ tích cực sẽ mang đến những điều tốt đẹp cho cuộc sống của bạn. Trong khi đó, những suy nghĩ tiêu cực sẽ đẩy những điều tốt đẹp ra xa, ngoài tầm tay của bạn. Đã bao nhiêu lần trong cuộc đời bạn đã gần như có được điều tốt đẹp, những đến phút cuối bạn lại không giữ được? Nếu có thể nhớ lại cảm giác lúc đó, bạn đã có được câu trả lời. Quá nhiều suy nghĩ tiêu cực sẽ tạo rào cản, ngăn chận những khẳng định tích cực.

Nếu bạn nói rằng: *"Tôi không muốn bị bệnh nữa"*, thì đấy không phải là một lời khẳng định để có được một sức khỏe tốt. Bạn cần khẳng định rõ ràng rằng: "*Tôi chấp nhận sức khỏe đang rất tốt của tôi lúc này!"*

"Tôi ghét chiếc xe này quá", câu nói này cũng chẳng thể đem lại cho bạn một chiếc xe mới, vì ước muốn của bạn không rõ ràng. Những cho dù bạn có được một chiếc xe mới đi chăng nữa, bạn cũng sẽ nhang chóng chán nó thôi, như bạn đã từng chán chiếc xe mới, hãy nói những lời tương tự như: *"Tôi có một chiếc xe mới thật tuyệt vời, đáp ứng được mọi nhu cầu của tôi."*

Sẽ có lúc bạn nghe một vài người than thở: "Cuộc đời thật là chán!" (đây là một lời khẳng định vô cùng tiêu cực). Có bao giờ bạn nghĩ câu nói đó gieo vào bạn

imagine what experiences that statement will attract to you? Of course, it isn't Life that sucks, it's your thinking that sucks. That thought will help you feel terrible. And when you feel terrible, no good can come into your life.

Don't waste time arguing for your limitations: poor relationships, problems, illnesses, poverty, and so on. The more you talk about the problem, the more you anchor it in place. Don't blame others for what's seemingly wrong in your life – that's just another waste of time. Remember, you're under the laws of your own consciousness, your own thoughts, and you attract specific experiences to you as a result of the way you think.

When you change your thinking process, then everything in your life will also change. You'll be amazed and delighted to see how people, places, things and circumstances can change. Blame is just another negative affirmation, and you don't want to waste your precious thoughts on it. Instead, learn to turn your negative affirmations into positive ones. For instance:

I hate my body.	BECOMES	*I love and appreciate my body.*
I never have enough money.	BECOMES	*Money flows into my life in an abundant way.*
I'm tired of being sick.	BECOMES	*I allow my body to return to its natural, vibrant health.*

những suy nghĩ gì không? Thật ra, cuộc sống vẫn đang diễn ra tốt đẹp, chỉ có những suy nghĩ của bạn mới là đâu khổ, chán chường. Suy nghĩ ấy sẽ khiến bạn cảm thấy tệ hại. Và với tâm trạng như vậy, những điều tốt đẹp không thể đến với cuộc sống của bạn được.

Đừng phí thời gian than thở vền những hạn chế của mình: những mối quan hệ không mấy tốt đẹp, những rắc rối, bệnh tật, sự túng thiếu… Càng nói về những vấn đề tồi tệ, bạn càng níu giữ những vấn đề của bạn – điều đó chỉ thêm lãng phí thời gian. Hãy nhớ rằng bạn có quyền điều khiển ý thức, suy nghĩ của bản thân, và bạn sẽ được đúng những gì mà bạn suy nghĩ.

Khi thay đổi cách suy nghĩ, mọi thứ trong cuộc sống của bạn cũng sẽ thay đổi theo. Bạn sẽ thấy ngạc nhiên lẫn thích thú khi thấy con người, không gian, vạn vật và cả sự việc cũng thay đổi. Đổ lỗi chính là một dạng khác của sự khẳng định tiêu cực, và bạn cũng không muốn phung phí những suy nghĩ quý báu của mình vào việc đó. Thay vào đó, hãy học cách chuyển biến thành những lời khẳng định tích cực. Ví dụ như:

Tôi ghét cơ thể của mình	*TRỞ THÀNH*	*Tôi yêu thương và trân trọng cơ thể tôi*
Tôi không bao giờ có đủ tiền	*TRỞ THÀNH*	*Lúc nào tôi cũng dồi dào tiền bạn*
Tôi chán ngán bệnh tật lắm rồi	*TRỞ THÀNH*	*Tôi cho phép cơ thể mình nghỉ ngơi thoải mái để hồi phục sức khỏe*

I'm too fat	BECOMES	*I honor my body and take good care of it.*
Nobody loves me.	BECOMES	*I radiate love, and love fills my life.*
I'm not creative.	BECOMES	*I am discovering talents I did not know I had.*
I'm stuck in a lousy job.	BECOMES	*Wonderful new doors are opening for me all the time.*
I'm not good enough.	BECOMES	*I am in the process of positive change, and I deserve the best.*

This doesn't mean that you have to be worried about every thought you think. When you first begin to make the changeover and really pay attention to your thoughts, you'll be horrified to realize how negative much of your thinking has been. So when you catch a negative thought, just think to yourself. *That is an old thought; I no longer choose to think that way.* Then find a positive thought to replace it as quickly as you can. Remember, you want to feel good as much as possible. Thoughts of bitterness, resentment, blame, and guilt make you feel miserable. And that's a habit you really want to release.

Another barrier to allowing positive affirmations to work is feeling "not good

Tôi quá mập	TRỞ THÀNH	*Tôi tự hào và chăm sóc cơ thể mình thật chu đáo*
Chẳng ai yêu thương tôi cả	TRỞ THÀNH	*Tôi san sẻ tình yêu với mọi người, và tình yêu luôn tràn đầy cuộc sống của tôi.*
Tôi chẳng biết sáng tạo gì cả	TRỞ THÀNH	*Tôi đang khám phá những khả năng tiềm ẩn của bản thân*
Công việc nhàm chán khiến tôi trở nên bê tắc.	TRỞ THÀNH	*Những cánh cửa mới với những điều tuyệt vời luôn mở rộng và chào đón tôi.*
Tôi thấy mình không dủ giỏi giang	TRỞ THÀNH	*Tôi đang từng bước thay đổi tích cực, và tôi xứng đáng đón nhận điều tốt đẹp nhất.*

Điều này không có nghĩa là bạn phải lo lắng về những điều bạn nghĩ đến. Khi bắt đầu quá trình thay đổi và thật sự chú tâm đến những suy nghĩ của mình, bạn sẽ giật mình khi nhận ra rằng: trước đây mình chỉ nghĩ đến những điều tiêu cực. Vì vậy, mỗi khi thấy mình chỉ nghĩ đến những điều tiêu cực, bạn hãy tự nhủ rằng: *"Đây chính là những suy nghĩ theo lối mòn, mình không còn chọn cách suy nghĩ đó nữa!"* Và ngay lập tức, hãy thay thế bằng một suy nghĩ lạc quan hơn để cảm nhận những điều tốt đẹp xung quanh. Những suy nghĩ chất chứa sự cay đắng, căm ghét, tội lỗi chỉ làm bạn đau khổ. Và đó là một thói quen mà bạn cần phải dứt khoát từ bỏ.

Cảm giác "không đủ giỏi" hoặc không xứng đáng nhận những điều tốt đẹp cũng là một rào cản khiến những khẳng định lạc quan của bạn không trở thành

enough" – that is, you feel that you don't deserve to have good in your life. If that's your issue then you could begin with Chapter 8 (Self-Esteem). You could see how many of the self-esteem affirmations you can memorize, and then repeat them often. Doing so will help change that "worthless" feeling you might be carrying around, to one of self-worth. Then watch your positive affirmations materialize.

Affirmations are solutions that will replace whatever problem you might have. Whenever you have a problem, repeat over and over:

"All is well. Everything is working out for my highest good. Out of this situation only good will come. I am safe."

This simple affirmation will work miracles in your life.

I would also suggest that you avoid sharing your affirmations with others who may pooh-pooh these ideas. When you're just getting started, it's best to keep your thinking to yourself until you've achieved your desired results. Then your friends will say, *"You life is changing so much. You're so different. What have you been doing?"*

Go over this Introduction several times until you really understand the principles and can live them. Also, zero in on the chapters that have the most meaning to you, and practice those particular affirmations. And remember to make up affirmations of your own.

Some affirmations you can use right now are:

" I can feel good about myself!"

"I can make positive changes in my life!"

"I can do it!"

hiện thực. Nếu đó là vấn đề bạn đang gặp phải, hãy xem chương 8 (Sự tôn trọng Bản thân), bạn sẽ thấy rất nhiều lời khẳng định tích cực về việc tôn trọng bản thân mà bạn nên ghi nhớ và lặp lại thường xuyên. Làm như thế sẽ giúp bạn chuyển cảm giác "mình chỉ là một kẻ vô tích sự" thành một trong những giá trị của bản thân. Khi đó bạn sẽ thấy việc khẳng định tích cực đem lại cho mình những giá trị như thế nào.

Những lời tự khẳng định chính là giải pháp cho những vẫn đề bạn đang gặp phải. Mỗi khi gặp khó khăn, bạn hãy lặp lại nhiều lần câu nói này: *"Tất cả rồi sẽ ổn. Mọi việc đang diễn tiếp theo hướng tốt nhất cho mình. Những điều tốt đẹp cuối cùng rồi sẽ đến. Mình sẽ ổn thôi!"*

Lời khẳng định đơn giản này sẽ đem đến những điều kỳ diệu cho cuộc sống của bạn.

Tôi khuyên bạn không nên chia sẽ những suy nghĩ tích cực của mình với những người mà bạn nghĩ rằng họ có thể sẽ cười chê những ý tưởng này. Khi bạn mới bắt đầu, tốt nhất là hãy giữ kín những suy nghĩ đó đến khi nào đạt được kết quả như mong muốn. Khi đó, mọi người xung quanh bạn sẽ ngạc nhiên: *"Cuộc sống của bạn đã thay đổi rất nhiều. Bạn đã khác nhiều lắm. Bạn đã làm gì để được như thế?"*

Hãy đọc lại Lời giới thiệu này nhiều lần cho đến khi bạn thật sự hiểu được các nguyên tắc và có thể áp dụng chúng. Bạn cũng có thể tập trung vào những phần có ý nghĩa với bạn nhất và thực hành thường xuyên những lời tự khẳng định đó. Và cũng đừng quên sang tạo ra những lời khẳng định của riêng mình.

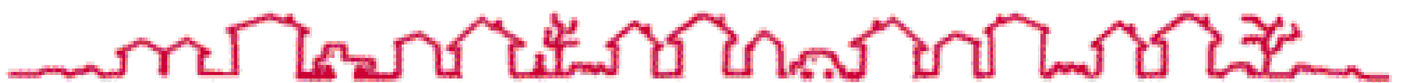
Đây là vài lời khẳng định lạc quan có thể áp dụng ngay:

"Tôi có thể hài lòng với bản thân mình!"

"Tôi có thể tạo ra những thay đổi tích cực trong cuộc sống của mình!"

"Tôi có thể làm được điều đó!"

The most valuable asset you can possess is a positive attitude about life.



Tài sản giá trị nhất trên đời mà bạn có thể sở hữu được chính là một thái độ tích cực

HEALTH

If you want to create better health in your body, there are definitely some things you must not do: You must no get angry at your body for any reason. Anger is another affirmation, and it's telling your body that you hate it, or parts of it. Your cells are very aware of every thought you have. Think of your body as a servant that's working as hard as it can to keep you in perfect health no matter how you treat it.

Your body knows how to heal itself. If you feel it healthy foods and beverages, give it exercise and sufficient sleep, and think happy thoughts, then its work is easy. The cells are working in a happy, healthy atmosphere. However, if you're a couch potato who feeds your body junk food and lots of diet soda, and you skimp on sleep and are grouchy and irritable all the time, then the cells in your body are working at a disadvantage – they're in a disagreeable atmosphere. If this is the case, it's no wonder that your body isn't as healthy as you'd like it to be.

You'll never create good heath by talking or thinking about your illness. Good health comes form love and appreciation. You want to put as much love into your body as you possibly can. Talk to it and stroke it in loving ways. If there's a part of your body that's ailing or dis-eased, then you want to treat it as you would a sick little child. Tell it how much you love it, and that you're doing everything you can to help it get well quickly.

If you're sick, then you want to do more than just go to the doctor and have him or her you a chemical to take care of the symptom. Your body is telling you that something you're doing isn't good for your body. You need to

SỨC KHỎE

Nếu muốn có sức khỏe tốt, bạn tuyệt đối không được làm một số điều, chẳng hạn như không được cáu giận với bản thân vì bất cứ lý do gì. Giận dữ cũng là một sự tự khẳng định rằng bạn đang chán ghét chính cơ thể mình. Các tế bào trong cơ thể nhận thức rất rõ suy nghĩ của bạn. Cơ thể bạn như một người giúp việc trung thành luôn làm việc cật lực để bạn có được sức khỏe tốt, bất kể bạn đối xử với cơ thể mình như thế nào.

Cơ thể của bạn biết cách tự chữa lành mọi vết thương. Nếu được bạn cung cấp những thực phẩm bổ dưỡng, tập thể dục, ngủ đủ giấc và suy nghĩ những điều tốt đẹp, cơ thể bạn sẽ vận hành dễ dàng. Khi đó, những tế bào được làm việc trong một môi trường tốt đẹp lành mạnh. Còn nếu bạn chỉ biết cung cấp vô tội vạ cho cơ thể những thứ thức ăn, thức uống không tốt, bạn không biết tôn trọng giấc ngủ, lại bẳn tính, khó chịu suốt ngày, thì lúc đó, các tế bào trong cơ thể sẽ phải làm việc trong môi trường không thuận lợi. Trong trường hợp này, chẳng có gì ngạc nhiên nếu cơ thể bạn không được khỏe mạnh như bạn mong muốn.

Bạn sẽ không bao giờ có được sức khỏe tốt nếu luôn suy nghĩ hoặc nói về bệnh tật của mình. Một sức khỏe tốt là kết quả của sự yêu thương và quý trọng cơ thể. Vì thế hãy yêu thương bản thân nhiều nhất mức có thể. Hãy trò chuyện và dịu dàng với chính mình. Nếu một bộ phận nào đó của cơ thể bạn không khỏe hay bị đau, hãy quan tâm chăm sóc như thể đó là một đứa trẻ đang ốm. Hãy thì thầm rằng bạn yêu quý cơ thể mình rất nhiều và bạn đang làm mọi điều để giúp cơ thể nhanh chon bình phục.

Khi ốm đau, đừng đơn giản chỉ nghĩ đến việc tìm bác sĩ, và nhờ họ kê đơn thuốc để chữa bệnh những triệu chứng là xong. Đó là lúc cơ thể bạn lên tiếng, rằng bạn đang làm điều gì đó không có lợi cho cơ thể. Bạn cần bổ sung thêm kiến thức về sức khỏe vì càng hiểu biết, bạn càng chăm sóc cơ thể mình tốt hơn. Chính bạn cũng không muốn nghĩ rằng mình là nạn nhân của bệnh

learn more about health – the more you learn, the easier it is to take care of your body. You don't want to choose to feel like a victim. If you do, you'll just be giving your power away. You could go to a health-good store and pick up one of the many food books that teach you how to keep yourself healthy, or you could see a nutritionist and have a healthy diet created just for you, but whatever you do, create a healthy, happy mental atmosphere. Be a willing participant in your own health plan.

I believe that we create every so-called illness in our body. The body, like everything else in life, is a mirror of our inner thoughts and beliefs. Our body is always talking to us; we just need to take the time to listen. Every cell within our body responds to every single thought we think and every word we speak.

Continuous modes of thinking and speaking produce body behaviors and postures and "eases", or dis-eases. The person who has a permanently scowling face didn't produce that by having joyous, loving thoughts. Older people's faces and bodies so clearly show a lifetime of thinking patterns. How will you look when you're elderly?

Learn to accept that your life is not a series of random events, but a pathway of awakening. If you live every day in this way, you'll never grow old. You'll just keep growing. Imagine the day you turn 49 as the infancy of another life. A woman who reaches age 50 to day and remains free of cancer and heart disease can expect to see her 92nd birthday. You and only you have the ability to customize your own life cycle. So change your thinking now and get going! You're here for a very important reason, and everything you need is available to

tật. Nếu nghĩ như thế, bạn đang tự đánh mất sức mạnh của mình. Bạn nên chọn mua những quyển sách hướng dẫn cách chăm sóc cơ thể, hoặc đến xin tư vấn ở một bác sĩ dinh dưỡng để có được thực đơn thích hợp cho riêng mình. Nhưng dù bạn có làm bất kỳ điều gì, hãy luôn duy trì một tinh thần sảng khoái và thoải mái. Hãy luôn trong trạng thái hằng hái thực hiện kế hoạc cải thiện sức khỏe bản thân.

Tôi tin rằng những triệu chứng mà chúng ta gọi là bệnh tật là do chính chúng ta tạo ra. Cơ thể, cũng như mọi điều khách trong cuộc sống, chính là tấm gương phản chiếu những chuyện với chúng ta, chỉ cần chúng ta dành một chút thời gian để lắng nghe. Mỗi tế bào bên trong cơ thể sẽ đáp lại mọi suy nghĩ và lời nói của chúng ta.

Chuỗi suy nghĩ và lời nói sẽ tạo nên hành vi, đặc điểm của cơ thể, tạo cảm giác thoải mái hoặc căng thẳng. Một người cau có suốt ngày thì không thể nghĩ những điều tươi vui, hạnh phúc. Bạnh hãy nhìn những người già, trên gương mặt và cơ thể họ hằn sâu dấu vết của những chuỗi suy nghĩ, dằn vặt trong tâm trí mà họ đã trải qua trong đời. Thế còn bạn, bạn trông sẽ ra sao khi già đi?

Nên biết rằng cuộc sống không phải là sự kết hợp của một chuỗi những sự kiện ngẫu nhiên xảy đến, mà chính là một hành trình của sự thức tỉnh nhận thức. Nếu luôn tâm niệm điều này, bạn sẽ không gì đi mà chỉ trưởng thành hơn thôi. Hãy nghĩ rằng sinh nhật lần thứ 49 của bạn là ngày bạn bước vào thời thơ ấu của một cuộc đời khác. Một người phụ nữ bước vào tuổi 50 mà chưa bị căn bệnh ung thư hay bệnh tim giày vò, sẽ hoàn toàn có cơ hội tổ chức lễ sinh nhật của mình ngày từ bây giờ và bắt đầu mọi thứ. Bạn có mặt trong cuộc đời này là vì mộ lý do đặc biệt nào đó, và cuộc sống luôn dành cho bạn mọi thứ bạn cần.

Bạn có thể chọn cho mình những suy nghĩ tiêu cực để rồi đau buồn, bệnh tật, những bạn cũng có thể thay đổi những suy nghĩ của mình để tạo ra một môi trường

you.

You can choose to think thoughts that create a mental atmosphere that contributes to illness, or you can choose to think thoughts that create a healthy atmosphere both within you and around you.

I MAKE HEALTHY CHOICES, I HAVE RESPECT FOR MYSELF.

Positive Affirmations for Health

✶I ENJOY THE FOODS THAT ARE BEST FOR MY BODY. I LOVE EBERY CELL OF MY BODY.

✶HEALING HAPPENS! I GET MY MIND OUT OF THE WAY AND ALLOW THE INTELLIGENCE OF MY BODY TO DO ITS HEALING WORK NATURALLY.

✶I LOOK FORWARD TO A HEALTHY OLD AGE BECAUSE I TAKE LOVING CARE FO MY BODY NOW.

✶I BALANCE MY LIFE BETWEEN WORK, REST, AND PLAY. THEY ALL GET EQUAL TIME.

✶I AM CONTANTLY DISCOVERING NEW WAYS TO IMPROVE MY HEALTH.

✶I AM GRATEFUL TO BE ALIVE TODAY. IT IS MY JOY AND PLEASURE TO LIVE ANOTHER WONDERFUL DAY.

✶I RETURN MY BODY TO OPTIMAL HEALTH BY GIVING IT WHAT IT NEEDS ON EVERY LEVEL

✶I AM WILLING TO ASK FOR HELP WHEN I NEED IT. I ALWAYS CHOOSE THE HEALTH PROFESSIONAL WHO IS JUST RIGHT FOR MY NEEDS.

✶I LOVINGLY DO EVERYTHING I CAN TO ASSIST MY BODY IN MAINTAINING PERFECT HEALTH.

✶I AM THE ONLY PERSON WHO HAS CONTROL OVER MY EATING HABITS. I CAN ALWAYS RESIST SOMETHING, IF I CHOOSE TO.

lành mạnh trong tâm trí lẫn bên ngoài cơ thể.

TÔI LUÔN CÓ NHỮNG LỰA CHỌN LÀNH MẠNH TÔI TÔN TRỌNG BẢN THÂN MÌNH

Những lời khẳng định tích cực về Sức khỏe

✶TÔI CHỌN NHỮNG LOẠI THỨC ĂN CÓ LỢI CHO CƠ THỂ VÌ TÔI YÊU QUÝ TỪNG TẾ BÀO TRONG CƠ THỂ MÌNH

✶KHI CẦN TỰ CHỮA LÀNH VẾT THƯƠNG, TÔI SẼ KHÔNG CAN THIỆP VÀO MÀ ĐỂ CƠ THỂ TỰ THỰC HIỆN NHIỆM VỤ CỦA MÌNH

✶TÔI HY VỌNG MÌNH SẼ CÓ MỘT TUỔI GIÀ KHỎE MẠNH, BỞI LÚC NÀY ĐÂY, TÔI ĐANG CHĂM SÓC CƠ THỂ MÌNH MỘT CÁCH CHU ĐÁO

✶TÔI BIẾT CÂN BẰNG THỜI GIAN LÀM VIỆC, NGHỈ NGƠI VÀ VUI CHƠI CỦA MÌNH.

✶TÔI LUÔN TÌM HIỂU NHỮNG PHƯƠNG PHÁP MỚI ĐỂ CẢI THIỆN SỨC KHỎE CỦA MÌNH.

✶TÔI BIẾT ƠN VÌ ĐƯỢC SỐNG VÀO NGÀY HÔM NAY, THẬT VUI SƯỚNG VÀ HẠNH PHÚC KHI ĐƯỢC SỐNG THÊM MỘT NGÀY TUYỆT VỜI NỮA.

✶TÔI LUÔN GIỮ SỨC KHỎE Ở TÌNH TRẠNH TỐT NHẤT BẰNG CÁCH ĐÁP ỨNG MỌI NHU CẦU CỦA CƠ THỂ.

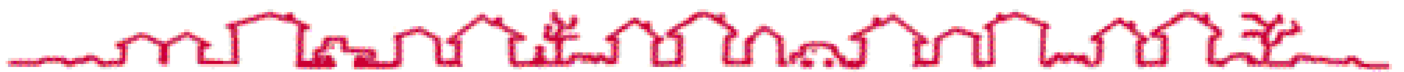
✶TÔI KHÔNG NGẠI NHỜ CẬY SỰ GIÚP ĐỠ CỦA NGƯỜI KHÁC KHI CẦN. TÔI LUÔN TÌM ĐẾN CHUYÊN GIA SỨC KHỎE ĐỂ CHĂM SÓC BẢN THÂN.

✶TÔI VUI VẺ LÀM MỌI ĐIỀU CÓ THỂ DUY TRÌ TÌNH TRẠNH SỨC KHỎE TỐT NHẤT CHO CƠ THỂ.

✶CHỈ CÓ TÔI MỚI CÓ THỂ KIỂM SOÁT NHỮNG THÓI QUEN ĂN UỐNG CỦA MÌNH. TÔI LUÔN BIẾT KIỀM CHẾ BẢN THÂN NẾU TÔI MUỐN.

✶I HAVE A SPECIAL GUARDIAN ANGEL. I AM DIVINELY GUIDED AND PROTECTED AT ALL TIMES.	✶WATER IS MY FAVORITE BEVERAGE. I DRINK LOTS OF WATER TO CLEANSE MY BODY AND MIND.	✶TÔI CÓ MỘ THIÊN THẦN HỘ MỆNH ĐẶC BIỆT – NGƯỜI LUÔN CHỈ DẪN VÀ BẢO VỆ TÔI MỌI LÚC, MỌI NƠI.	✶NƯỚC LÀ MỘT PHẦN KHÔNG THỂ THIẾU TRONG CUỘC SỐNG CỦA TÔI. TÔI UỐNG THẬT NHIỀU NƯỚC ĐỂ CƠ THỂ VÀ TÂM TRÍ CỦA TÔI ĐƯỢC TRONG SẠCH, THUẦN KHIẾT.
✶PERFECT HEALTH IS MY DIVINE RIGHT, AND I CLAIM IT NOW	✶FILLING MY MIND WITH PLEASANT THOUGHTS IS THE QUICKEST ROAD TO HEALTH	✶MỘI SỨC KHỎE HOÀN HẢO LÀ ĐẶC ÂN MÀ CUỘC SỐNG BAN TẶNG CHO TÔI VÀ TÔI ĐANG ĐÓN NHẬN ĐIỀU ĐÓ.	✶ĐONG ĐẦY TẦM TRÍ BẰNG NHỮNG SUY NGHĨ VUI VẺ LÀ CÁCH NHANH NHẤT ĐỂ CÓ ĐƯỢC SỨC KHỎE TỐT
✶I DEVOTE A PORTION OF MY TIME TO HELPING OTHERS. IT IS GOOD FOR MY OWN HEALTH.	✶MY HAPPY THOUGHTS HELP CREATE MY HEALTH BODY.	✶TÔI DÀNH MỘT PHẦN THỜI GIAN CỦA MÌNH ĐỂ GIÚP ĐỠ NHỮNG NGƯỜI KHÁC. ĐIỀU ĐÓ CŨNG TỐT CHO SỨC KHỎE CỦA BẢN THÂN TÔI.	✶NHỮNG SUY NGHĨ VUI VÉ GIÚP CƠ THỂ TÔI KHỎE MẠNH
✶I AM GRATEFUL FOR MY HEALTHY BODY. I LOVE LIFE.	✶I BREATHE DEEPLY AND FULLY. I TAKE IN THE BREATH OF LIFE, AND I AN NOURISHED.	✶TÔI BIẾT ƠN CƠ THỂ KHỎE MẠNH CỦA MÌNH. TÔI YÊU CUỘC SỐNG NÀY BIẾT BAO!	✶TÔI HÍT THỞ SÂU ĐẦY KHOAN KHOÁI VÀ TẬN HƯỞNG HƠI THỞ CỦA CUỘC SỐNG. TÔI THẤY MÌNH NHƯ ĐƯỢC CUỘC SỐNG NUÔI DƯỠNG.

I trust my intuition. I am willing to listen to that still, small voice within.



Tôi tin vào trực giác của mình. Tôi luôn lắng nghe những tiếng nói thì thầm từ sâu thẳm tâm hồn mình.

Forgiveness

You can never be free of bitterness as long as you continue to think unforgiving thoughts. How can you be happy in this moment if you continue to choose to be angry and resentful? Thoughts of bitterness can't create joy. No matter how justified you feel you are, no matter what "they" did, if you insist on holding on to the past, then you will never be free. Forgiving yourself and others will release you from the prison of the past.

When you feel that you're stuck in some situation, or when you affirmations aren't working, it usually means that there's more forgiveness work to be done. When you don't flow freely with life in the present moment, it usually means that you're holding on to a past moment. It can be regret sadness, hurt fear, guilt, blame, anger, resentment, or sometimes even a desire for revenge. Each one of these states comes from a space of unforgiveness, a refusal to let go and come in to the present moment. Only in the present moment can you create your future.

If you're holding on to the past, you can't be in the present. It's only in this "now" moment that your thoughts and words are powerful. So you really don't want to waste your current thoughts by continuing to create your future from the garbage of the past.

When you blame another, you give your own power away because you're placing the responsibility for your feelings on someone else. People in your life may behave in ways that trigger uncomfortable responses in you. However, they didn't get into your mind and create the buttons that have been pushed. Taking responsibility for your own feelings and

Sự tha thứ

Bạn khó thoát khỏi cảm giác đau khổ nếu vẫn còn giữ trong lòng những suy nghĩ hiềm khích. Làm sao lúc này bạn có thể vui vẻ nếu cứ mãi cáu giận và căm ghét mọi thứ xung quang? Những suy nghĩ bội bực, kho chịu không thể tạo nên niềm vui. Dù bạn nghĩ mình có lý do chính đáng để làm điều đó, dù những người khác đối xử với bạn tệ hại, nhưng nếu cứ mãi giữ trong lòng những điều đã xảy ra trong quá khứ, bạn sẽ chẳng bao giờ được thoải mái. Việc tha thứ cho bản thân và cho người khác sẽ giải thoát bạn khỏi ngục tù của quá khứ.

Khi cảm thấy mình chìm đắm trong đau khổ, hoặc khi sự khẳng định không còn giúp ích gì cho bạn, thì điều đó có nghĩa là cần phải tha thứ nhiều hơn nữa. Khi bạn không thể tự do cuốn theo cuộc sống hiện tại, thì có nghĩa là bạn đang bám chặt vào quá khứ. Đó có thể là sự nuối tiếc, đau buồn, tổn thương, sợ hãi, mặc cảm tội lỗi, oán trách, giận dữ, căm ghét hay thậm chí làm muốn báo thù. Những trạng thái ấy đều là biểu hiện của sự không khoan dung, của sự từ chối từ việc quên những điều xảy ra và sống với thời khắc của hiện tại. Chỉ có thời khắc hiện tại mới có thể tạo nên tương lai của bạn.

Nếu quá khứ vẫn còn hằn sâu trong tâm trí bạn, chắc chắn bạn không thể sống cho hiện tại được. Chỉ trong giây phút "hiện tại" này, những suy nghĩ và lời nói của bạn mới thực sự có sức mạnh. Vì thế, thật sự bạn cũng không muốn lãng phí suy nghĩ hiện tại của mình bằng cách tiếp tục tạo dựng tương lai từ những điều tệ hại trong quá khứ.

Khi đổ lỗi cho người khác, bạn đã tự đánh mất sức mạnh bản thân, vì lúc đó người khác sẽ điều khiển cảm xúc của bạn. Trong cuộc sống, bạn có thể gặp những người có cách cư xử khiến bạn khó chịu. Tuy nhiên, họ không thể nào can thiệp vào điều khiển những "trung tâm" cảm xúc trong tâm trí bạn. Hãy làm chủ cảm xúc của bản thân và kiểm soát những phản ứng của riêng mình. Nói cách khác, hãy học cách chọn lựa cảm xúc

reactions is mastering your "ability to respond". In other words, you learn to consciously choose rather than simply react.

Forgiveness is tricky and confusing concept for many people, but know that there's a difference between forgiveness and acceptance. Forgiving someone doesn't mean that you condone their behavior! The act of forgiveness takes place in your own mind. It really has nothing to do with the other person. The reality of true forgiveness lies in setting yourself free from the pain. It's simply an act of releasing yourself from the negative energy that you've chosen to hold on to.

Also, forgiveness doesn't mean allowing the painful behaviours or actions of another to continue in your life. Sometimes forgiveness means letting go: You forgive that person and then you release them. Taking a stand and setting healthy boundaries is often the most loving thing you can do – not only for yourself, but for the other person as well.

No matter what your reasons are for having bitter, unforgiving feelings, you can go beyond them. You have a choice. You can choose to stay stuck and resentful, or you can do yourself a favor by willingly forgiving that happened in the past; letting it go; and then moving on to create a joyous, fulfilling life. You have the freedom to make your life anything you want it to be because you have freedom of choice.

một cách có ý thức thay vì phản ứng đơn thuần theo bản năng.

Với nhiều người, tha thứ là một khái niệm lắt léo và khó hiểu nhưng hãy hiểu rằng tha thứ khác với chấp nhận. Tha thứ cho một ai đó không có nghĩa là bạn bỏ qua những hành vi của họ. Hành động tha thứ chỉ diễn ra trong tâm trí của bạn. Đó không phải là một hành động cụ thể mà người khác có thể nhìn thấy. Nếu thật sự tha thứ, bạn sẽ không còn cảm thấy đau khổ. Tha thứ đơn giản chỉ là một biểu hiện của sự giải thoát bản thân khỏi những suy nghĩ tiêu cực trước đây.

Tha thứ cũng không có nghĩa là cho phép người khác tiếp tục đối xử không tốt hay làm tổn thương bạn. Đôi khi tha thứ cũng có nghĩa là bạn không nghĩ đến điều đó nữa. Bạn tha thứ cho một người và đồng thời cũng làm người đó cảm thấy nhẹ nhõm hơn. Xác định vị trí của mình và thiết lập giới hạn an toàn không chỉ là điều tốt cho bản thân mà còn cho người khác nữa.

Dù bạn có lý do để cay đắng, căn giận người khác, thì bạn cũng không nên kéo dài cảm giác ấy mãi. Bạn có quyền chọn lựa, hoặc là thù hận để tiếp tục khổ đau, hoặc cho bản thân cơ hội tha thứ những điều đã xảy ra, để mọi thứ đi vào quên lãng và bắt đầu tạo dựng một cuộc sống vui vẻ, hạnh phúc. Bạn hoàn toàn có quyền tự do chọn lựa bất kỳ điều gì trong cuộc sống theo những gì mình mong muốn – vì bạn có quyền chọn lựa như vậy.

AS I CHANGE MY THOUGHTS, THE WORLD AROUND ME CHANGES.

Positive Affirmations for Forgiveness

✶THE DOOR TO MY HEART OPENS INWARD. I MOVE THROUGH FORGIVENESS TO LOVE.

✶THERE IS NO PROBLEM SO BIG OR SO SMALL THAT IT CANNOT BE SOLVED WITH LOVE.

✶TODAY I LISTEN TO MY FEELING, AND I AM GENTLE WITH MYSELF, I KNOW THAT ALL OF MY FEELINGS ARE MY FRIENDS

✶I AM READY TO BE HEALED. I AM WILLING TO FORGIVE ALL IS WELL

✶THE PAST IS OVER, SO IT HAS NO POWER NOW. THE THOUGHTS OF THIS MOMENT CREATE MY FUTURE.

✶WHEN I MAKE A MISTAKE, I REALZE THAT IT IS ONLY PART OF THE LEARNING PROCESS.

✶I GIVE MYSELF THE GIFT OF FREEDOM FROM THE PAST, AND MOVE WITH JOY INTO THE NOW

✶I MOVE BEYOND FORGIVENESS TO UNDERSTANDING, AND I HAVE COMPASSION FOR ALL.

✶AS I FORGIVE MYSELF, IT BECOMES EASIER TO FORGIVE OTHERS.

✶I KNOW THAT OLD, NEGATIVE PATTERNS NO LONGER LIMIT ME. I LET THEM GO WITH EASE.

✶I LOVE AND ACCEPT MY FAMILY MEMBERS EXACTLY AS THEY ARE RIGHT NOW.

✶I KNOW THAT I CANNOT TAKE PERSONSIBILITY FOR OTHER PEOPLE. WE ARE ALL UNDER THE LAW OF OUR OWN CONSIOUSNESS

✶I FOGIVE MYSELF FOR NOT BEING PERFECT. I AM LIVING THE VERY BEST WAY I KNOW HOW.

✶EVERYONE IN MY LIFE HAS SOMETHING TO TEACH ME, WE HAVE A PURPOSE IN BEING TOGETHER.

KHI TÔI THAY ĐỔI SUY NGHĨ CỦA MÌNH, THẾ GIỚI XUNG QUANH TÔI CŨNG THAY ĐỔI THEO.

Những lời khẳng định tích cực về Sự tha thứ

✶CÁNH CỬA VÀO TRÁI TIM TÔI LUÔN RỘNG MỞ, TÔI ĐẾN VỚI TÌNH YÊU BẰNG CÁCH SỐNG BAO DUNG

✶BẤT CỨ KHÓ KHĂN NÀO CŨNG ĐỀU CÓ THỂ VƯỢT QUA VÀ GIẢI QUYẾT BẰNG TÌNH YÊU THƯƠNG.

✶HÔM NAY, TÔI LẮNG NGHE NHỮNG CẢM XÚC CỦA MÌNH VÀ DỊU DÀNG VỚI BẢN THÂN. TÔI BIẾT RẰNG TẤT CẢ CẢM XÚC ẤY ĐỀU LÀ NHỮNG NGƯỜI BẠN THÂN THIẾT CỦA TÔI.

✶TÔI SẴN LÒNG HÀN GẮN MỌI VẾT THƯƠNG VÀ THA THỨ CHO TẤT CẢ. MỌI THỨ RỒI SẼ TỐT ĐẸP THÔI.

✶QUÁ KHỨ ĐÃ ĐI QUA VÀ SẼ KHÔNG CÒN ẢNH HƯỞNG GÌ ĐẾN HIỆN TẠI NỮA. NHỮNG SUY NGHĨ TRONG HIỆN TẠI SẼ TẠO RA TƯƠNG LAI CỦA TÔI

✶MỖI SAI LẦM TÔI PHẠM PHẢI CHỈ LÀ PHẦN RẤT NHỎ CỦA QUÁ TRÌNH TRẢI NHIỆM CUỘC SỐNG

✶TÔI TỰ TRAO TẶNG MÌNH MÓN QUÀ CỦA SỰ TỰ DO VƯỢT QUA NỖI ÁM ẢNH TRONG QUÁ KHỨ VÀ VUI VẺ TIẾN VÀO HIỆN TẠI.

✶TÔI MỞ LÒNG BAO DUNG ĐỂ THẤU HIỂU VÀ YÊU THƯƠNG MỌI NGƯỜI.

✶KHI CÓ THỂ THA THỨ CHO BẢN THÂN, THÌ VIỆC THA THỨ CHO NGƯỜI KHÁC SẼ DỄ DÀNG HƠN

✶TÔI TỪ BỎ NHỮNG KHUÔN MẪU XƯA CŨ, NHỮNG TIÊU CỰC ĐÃ TỪNG CẢN TRỞ, RÀNG BUỘC ĐỂ HƯỚNG TỚI MỘT CUỘC SỐNG TỰ DO PHÍA TRƯỚC.

✶NGAY LÚC NÀY TÔI YÊU THƯƠNG VÀ CHẤP NHẬN MỌI THÀNH VIÊN TRONG GIA ĐÌNH MÌNH VỚI NHỮNG GÌ VỐN THUỘC VỀ HỌ

✶ TÔI BIẾT MÌNH KHÔNG THỂ CHỊU TRÁCH NHIỆM THAY CHO NGƯỜI KHÁC. TẤT CẢ CHÚNG TA ĐỀU CÓ NGUYÊN TẮC SỐNG DỰA TRÊN CẢM NHẬN CỦA RIÊNG MÌNH

✶TÔI THA THỨ CHO NHỮNG ĐIỂM KHÔNG HOÀN HẢO CỦA MÌNH. TÔI ĐANG SỐNG THEO CÁCH MÀ TÔI CHO LÀ TỐT NHẤT.

✶ TÔI HỌC HỎI ĐƯỢC NHIỀU ĐIỀU TỪ NHỮNG NGƯỜI XUNG QUANH. TẤT CẢ CHÚNG TA CÓ CHUNG MỘI MỤC ĐÍCH KHI SỐNG BÊN NHAU

✶I CANNOT CHANGE ANOTHER PERSON. I LET OTHERS BE WHO THEY ARE, AND I SIMLY LOVE WHO I AM

✶ I FORGIVE EVERYONE IN MY PAST FOR ALL PERCEIVED WRONGS. I RELEASE THEM WITH LOVE.

✶IT IS NOW SAFE FOR ME TO RELEASE ALL OF MY CHILDHOOD TRAUMAS AND MOVE INTO LOVE

✶ ALL OF THE CHANGES IN LIFE THAT LIE BEFORE ME ARE POSITIVE ONES. I AM SAFE.

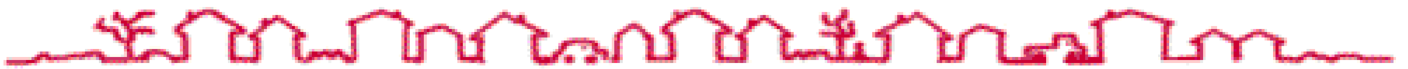
✶TÔI KHÔNG THỂ THAY ĐỔI NGƯỜI KHÁC; TÔI MUỐN HỌ ĐƯỢC CHÍNH LÀ HỌ, ĐƠN GIẢN VÌ TÔI MUỐN TÔI VẪN LÀ CHÍNH MÌNH

✶ TÔI THA THỨ CHO NHỮNG AI ĐÃ CÓ LỖI VỚI TÔI BẰNG TẤM LÒNG YÊU THƯƠNG

✶ĐÃ ĐẾN LÚC TÔI NÊN QUÊN HẾT MỌI ĐAU BUỒN CỦA THỜI THƠ ẤU VÀ SỐNG MỘT SỐNG TRÀN ĐẦY TÌNH YÊU THƯƠNG.

✶ TẤT CÁ NHỮNG THAY ĐỔI TRONG TƯƠNG LAI ĐỀU LÀ NHỮNG THAY ĐỔI TÍCH CỰC. TÔI SẼ BÌNH YÊN TRONG NHỮNG SỰ THAY ĐỔI ĐÓ

Each day is new opportunity. Yesterday is over and done.
Today is the first day of my future.



Mỗi ngày đều là một cơ hội mới. Ngày hôm qua đã là quá khứ.
Hôm nay là ngày khởi đầu cho tương lai của tôi.

Prosperity

You can never create prosperity by talking or thinking about your lack of money. This is wasted thinking and cannot bring you abundance. Dwelling on lack only creates more lack. Poverty thinking brings more poverty. Gratitude thinking brings abundance.

There are a few negative affirmations and attitudes that are guaranteed to keep prosperity beyond your reach – for example: "I never have enough money!" That's a terrible affirmation to use. Another unproductive one is: "Money goes out faster than it comes in". This is poverty thinking of the worst kind. The Universe can only respond to what you believe about yourself and your life. Examine whatever about yourself and your life. Example whatever negative thoughts you have about money, and then decide to release them and let them go. They haven't served you well in the past and will not serve you well in the future.

Sometimes people think that their financial problems will be solved by inheriting money from a long-lost relative or winning the lottery. Sure, you can fantasize about such things, or even buy an occasional lottery ticket for fun, but please don't put a lot of attention on acquiring money in this way. This is scarcity thinking, or poverty thinking, and it won't bring lasting good into your life. In fact, within two years, most lottery winners have lost almost all of their money, have nothing to show for it, and are often worse off financially than before. The problem with money acquired in this way is that is rarely solves any problems. Why? Because it doesn't involve changing your consciousness. In effect, you're saying to the Universe: "I don't deserve to have good in my

Sự thịnh vượng

Bạn khó cơ thể có được một cuộc sống dư dả nếu cứ mãi suy nghĩ hoặc phàn nàn về sự túng thiếu của mình. Đó chỉ là những suy nghĩ lãng phí thời gian và không thể mang đến cho bạn sự sung túc hơn. Càng nghĩ đến tình trạng thiếu hụt hiện tại của mình sẽ càng làm bạn cảm thấy thiếu hụt hơn. Càng nghĩ về tình cảnh nghèo túng, chúng ta càng thấy mình nghèo túng hơn. Sự biết ơn cuộc đời này giúp chúng ta nhận ra rằng mình là một người giàu có.

Có những câu nói và thái độ tiêu cực cản trở bạn đến với suy nghĩ rằng mình là một người giàu có. Chẳng hạn như: "Lúc nào tôi cũng thiếu thốn tiền bạc!" Hoặc một suy nghĩ nông cạn khác: "Tiền bạc mới có đó lại hết đó!"... Đây là suy nghĩ tệ hại nhất. Cuộc sống chỉ mang đến cho bạn những gì bạn tin rằng mình xứng đáng được hưởng. Hãy quyết tâm loại bỏ bất kỳ suy nghĩ tiêu cực nào về vấn đề tiền bạc vẫn còn đâu đó trong tâm trí bạn. Chúng đã không giúp được gì cho bạn thì sau này cũng sẽ chẳng mang lại hiệu quả gì.

Có đôi lúc mọi người nghĩ rằng, việc trúng số hoặc được thừa hưởng một gia tài kếch sù từ một người bà con xa nào đó sẽ giúp họ giải quyết những khó khăn về tài chính. Bạn hoàn toàn có thể tưởng tượng về những điều ấy, hoặc thử vận may với những tờ vé số, nhưng đừng quá chú tâm vào việc kiếm tiền theo cách này. Đó chỉ là một kiểu suy nghĩ nông cạn và chẳng mang lại điều gì tốt đẹp lâu dài cho cuộc sống của bạn. Dù sao đi nữa, việc trúng số hiếm khi mang lại những thay đổi tích cực cho cuộc sống của những người trúng số. Thực tế cho thấy, trong vòng hai năm, sau khi may mắn được trúng số, hầu hết những người này thường trở lại trắng tay, thậm chí còn gặp nhiều khó khăn về tài chính hơn trước. Có tiền bằng những cách như thế thường không giải quyết được vấn đề gì. Đơn giản bởi điều đó không làm thay đổi nhận thức của bạn. Thực ra thì bạn đang nói với cuộc sống bằng: "Ngoài một cơ may như thế, tôi không xứng với bất cứ điều tốt đẹp nào khác!"

life expect by a fluke chance."

If you would only change your consciousness, your thinking, to allow the abundance of the Universe to flow through your experience, you could have all the things you think the lottery could bring you. And you'd be able to keep them, for they would be yours by right of consciousness. Affirming, declaring, deserving, and allowing are the steps to demonstrating riches far greater that you could ever win in a lottery.

Another thing that can keep you from prospering is being dis-honest. Whatever you give out comes back to you. Always. If you take form Life, then Life will take from you. You may feel that you don't steal, but are you counting the paper clips and stamps you're taking home from the office? Or are you a person who steals time or robs others of respect – or perhaps steals relationships? All these things count and are a way of saying to the Universe: "I don't really diverse the good in life. I have to sneak it and take it"

Become aware of the beliefs that may be blocking the flow of money in your life. Then change those beliefs and begin to create new, abundant thinking. Event if no one else in your family has done this, you can open your mind to the concept of money flowing into your life.

If you want to prosper, then you must use prosperity thinking. There are two prosperity affirmations that I've used for many years, and they work well for me. They'll also work for you. They are:

"*My incomes is constantly increasing,"*

and

"I prosper wherever I turn"

I had very little money when I started

Nếu bạn thay đổi nhận thức và suy nghĩ của mình để đón nhận những cơ hội thật sự mà cuộc sống đem đến, bạn sẽ có được những thứ mà bạn cho rằng chỉ có trúng số bạn mới có được. Và hơn nữa, bạn có thể nắm giữ những thứ ấy trong tay bởi chính bạn đã tạo ra chúng. Khẳng định mình đầy đủ, tuyên bố mình đầy đủ, cho rằng mình xứng đáng được đầy đủ và, và thừa nhận mình đầy đủ là những bước để để có được mọi điều bạn muốn, những điều đó còn tốt hơn cả việc trúng số.

Ngoài ra, sự thiếu chân thật cũng có thể cản trở bạn nghĩ rằng mình là một người giàu có. Bao giờ cũng vậy, bạn sẽ nhận lại đúng những điều mình đã cho đi. Nếu bạn lấy đi điều gì từ cuộc sống, thì cuộc sống cũng sẽ lấy lại của bạn những thứ tương tự. Có thể bạn cảm thấy mình không lấy cắp của ai, nhưng còn những chiếc kẹp giấy, những chiếc tem thư bạn mang về từ văn phòng thì sao? Hoặc hẳn bạn cũng đã từng đánh cắp thời gian làm việc, lấy đi sự tôn trọng hay mối quan hệ của ai đó? Cuộc sống sẽ ghi nhớ tất cả những điều bạn làm, và những hành động của bạn như đang muốn nói với cuộc sống rằng: "Tôi không xứng đáng được hưởng những điều tốt đẹp từ cuộc sống này. Nên tôi đành phải đánh cắp những gì tôi muốn!"

Hãy nhận ra những suy nào ngăn cản bạn nghĩ rằng mình là một người giàu có và thay bằng tư tưởng mới mẻ, tích cực hơn. Dù chưa có ai trong gia đình bạn làm điều này trước đây, nhưng bạn cũng có thể mở rộng lòng để đón nhận khái niệm mới về sự giàu có trong cuộc sống của mình.

Nếu muốn được giàu có, bạn phải nghĩ đến sự giàu có. Có hai câu nói mà tôi đã áp dụng nhiều năm nay, chúng thật sự hữu ích với bản thân tôi, và chắc chắn cũng sẽ hiệu nghiệm với bạn, Đó là:

"Thu nhập của tôi đang tăng lên,"

và

"Dù bất kỳ ở đâu, tôi vẫn thấy mình là một người giàu có"

Lúc đầu, tôi vẫn còn nghèo khổ lắm nhưng kiên trì

using these affirmations, but consistent practice has made them come true for me



For a long time, I've believed that business is a place where we bless and prosper each other. I've never understood the concept of cutthroat business, where you try to cheat and put one over on the other person. That doesn't sound like a joyous way to live. There's so much abundance in this world – all we need to do is recognize that fact and share the wealth.

At Hay House, my publishing company, we've always been honest and honorable. We live up to our word, do our work well, and treat others with respect and generosity. When you live that way, it's impossible to keep the money away; the Universe rewards you at every possible turn. Today we have a fabulous reputation in the publishing world, and so much business that we're turning it away. We don't want to grow so big that we lose the personal touch.

If I, an abused child who didn't finish high school, can do it, you can, too. So once a day, stand with your arms open wide and say with joy:

"I am open and receptive to all the good and abundance in the Universe. Thank you, Life"

Life will hear you and respond.

nhắn nhủ với bản thân về những điều như thế đã làm cuộc sống của tôi thực sự khá lên.



Suốt một thời gian dài, tôi luôn tin rằng kinh doanh là nơi chúng ta có thể giúp nhau giàu có hơn. Tôi không hiểu về sự khốc liệt trên thương trường, nơi luôn có sự lừa gạt, cạnh tranh lẫn nhau. Những cách sống đó không đem lại cho chúng ta hạnh phúc hay sự vui vẻ. Mà thật ra, sự sung túc luôn tồn tại ở khắp mọi nơi – và tất cả những gì chúng ta cần làm là nhận biết sự thật ấy và san sẻ sự sung túc cho nhau.

Ở nhà xuất bản Hay House – nơi tôi làm việc, chúng tôi sống chân tình và tôn trọng lẫn nhau. Chúng tôi khen ngợi nhau, hăng say với công việc, và sống bao dung với nhau. Khi bạn sống theo cách ấy, tiền bạn không rời bỏ bạn đâu bởi cuộc sống luôn tưởng thưởng cho bạn bằng cách này hay cách khác. Giờ đây, công ty tôi đã có chút tiếng tăm trong lĩnh vực xuất bản. Công việc dồn dập đến nỗi chúng tôi phải từ chối một số thương vụ. Chúng tôi không muốn mình phát triển quá mức để rồi phải đánh mất đi những mối quan hệ thân tình.

Nếu tôi – một đứa trẻ bị bỏ rơi và chưa học hết trung học – *có thể làm được điều đó*, thì bạn cũng có thể làm được. Vì thế, mỗi ngày một lần, bạn hãy dang rộng tay mình và vui vẻ nói rằng:

"Tôi luôn mở rộng lòng mình đón nhận tất cả những điều tốt đẹp và giàu có trong cuộc sống. Xin cảm ơn cuộc sống!"

Cuộc sống sẽ nghe thấy và đáp lại lời bạn.

I MAKE HEATHY CHOICES, I HAVE RESPECT FOR MYSELF

Positive Affirmations for Prosperity

✶I AM A MAGNET FOR MONEY. PROSPERITY OF EVERY KIND IS DRAWN TO ME.

✶I TRULY BELIVE THAT WE ARE HERE TO BLESS AND PROSPER EACH OTHER. I REFLECT THIS BELIEF IN MY DAILY INTERACTIONS.

✶I THINK BIG, AND THEN I ALLOW MYSELF TO ACCEPT EVEN MORE GOOD FROM LIFE

✶THE MONEY THAT COMES TO ME TODAY I A PLEASURE TO HANDLE. I SAVE SOME AND SPEND SOME.

✶WHEREVER IT IS THAT I WORK, I AM DEEPLY APPRECIATED AND WELL COMPENSATED.

✶I LIVE IN A LOVING, ABUNDANT, HARMONIOUS UNIVERSE, AND I AM GRATEFUL.

✶TODAY IS A DELIGHTFUL DAY. MONEY COMES TO ME IN EXPECTED AND UNEXPECTED WAYS.

✶I AM NOW WILLING TO BE OPEN TO THE UNLIMITED PROSPERITY THAT EXISTS EVERYWHERE.

✶I NOW DO WORK I LOVE, AND I AM WELL PAID FOR IT.

✶I PAY MY BILLS WITH LOVE, AND I REJOICE AS I WRITE OUT EACH CHECK. ABUNDANCE FLOWS FREELY THROUGH ME.

✶LIFE SUPPLIES ALL MY NEEDS IN GREAT ABUNDANCE. I TRUST LIFE.

✶AT THIS VERY MOMENT, ENORMOUS WEALTH AND POWER ARE AVAILABLE TO ME. I CHOOSE TO FEEL WORTHY AND DESERVING.

✶THE LAW OF ATTRACTION BRINGS ONLY GOOD INTO MY LIFE.

✶I DESERVE THE BEST, AND I ACCEPT THE BEST NOW

TÔI LUÔN CÓ NHỮNG LỰA CHỌN LÀNH MẠNH, TÔI TÔN TRỌNG BẢN THÂN MÌNH

Những lời khẳng định tích cực về Sự thịnh vượng

✶TÔI CÓ MỘT SỨC HÚT ĐẶC BIẾT VỚI TIỀN BẠC NÊN TÔI TIN CHÚNG SẼ ĐẾN VỚI TÔI.

✶TÔI THẬT SỰ TIN RẰNG CHÚNG TA CÓ MẶT TRONG CUỘC SỐNG NÀY ĐỂ LÀM CHO NHAU HẠNH PHÚC. TÔI MANG NIỀM VUI ĐÓ VÀO CÁC MỐI QUAN HỆ TRONG CUỘC SỐNG HÀNG NGÀY.

✶TÔI NGHĨ MỌI VIỆC THEO HƯỚNG RỘNG MỞ NÊN TÔI LUÔN ĐÓN NHẬN NHỮNG ĐIỀU TỐT LÀNH TỪ CUỘC SỐNG.

✶HÔM NAY, TÔI HÀI LÒNG VỚI SỐ TIỀN MÀ MÌNH KIẾM ĐƯỢC. TÔI TIÊU XÀI MỘT ÍT VÀ DÀNH DỤM MỘT ÍT CHO MAI SAU.

✶DÙ LÀM CÔNG VIỆC GÌ, TÔI CŨNG LUÔN ĐƯỢC ĐÁNH GIÁ CAO VÀ TRẢ LƯƠNG XỨNG ĐÁNG.

✶TÔI ĐANG SỐNG TRONG MỘT THẾ GIỚI ĐẦY TÌNH YÊU THƯƠNG, SUNG TÚC VÀ BÌNH YÊN, VÀ TÔI BIẾT ƠN VÌ ĐIỀU ĐÓ.

✶HÔM NAY LÀ MỘT NGÀY THẬT TUYỆT. TIỀN BẠC ĐẾN VỚI TÔI CÒN HƠN TÔI MONG ĐỢI VÀ VÀO LÚC TÔI KHÔNG NGỜ ĐẾN.

✶TÔI ĐANG SẴN LÒNG MỞ CÁNH CỬA BÍ MẬT CỦA SỰ GIÀU SANG VÔ HẠN LUÔN TỒN TẠI QUANH MÌNH.

✶TÔI ĐANG LÀM CÔNG VIỆC MÌNH YÊU THÍCH, VÀ TÔI ĐƯỢC TRẢ LƯƠNG HẬU HĨNH CHO CÔNG VIỆC ĐÓ.

✶TÔI VUI VẺ THANH TOÁN NHỮNG TỜ HÓA ĐƠN VÀ THOẢI MÁI KHI KÝ TÊN DƯỚI MỖI TẤM SÉC CỦA MÌNH. KHI ẤY, CẢM GIÁC MÌNH SUNG TÚC ĐÃ NGẬP TRÀN TRONG TÔI

✶CUỘC SỐNG ĐÁP ỨNG ĐẦY ĐỦ MỌI NHU CẦU CỦA TÔI VÀ TÔI TIN TƯỞNG VÀO CUỘC SỐNG.

✶NGAY LÚC NÀY ĐÂY, SỰ SUNG TÚC VÀ MẠNH MẼ ĐANG SẴNG SÀNG CHỜ ĐỢI TÔI. TÔI CẢM THẤY MÌNH CÓ GIÁ TRỊ VÀ XỨNG ĐÁNG ĐƯỢC HƯỞNG ĐIỀU ĐÓ.

✶QUY LUẬT CỦA CUỘC SỐNG LUÔN ĐEM ĐẾN CHO TÔI ĐIỀU TỐT ĐẸP.

✶TÔI XỨNG ĐÁNG CÓ ĐƯỢC NHỮNG ĐIỀU TỐT ĐẸP NHẤT, VÀ LÚC NÀY TÔI SẴN SÀNG ĐÓN NHẬN CHÚNG.

✶I MOVE FORM POVERTY THINKING TO PROSPERITY THINKING TO PROSPERITY THINKING, AND MY FINANCES REFLECT THIS CHANGE.

✶THE MORE GRATEFUL. I AM FOR THE WEALTH AND ABUNDANCE IN MY LIFE, THE MORE REASONS I FIND TO BE GRATEFUL.

✶I EXPRESS GRATITUDE FOR ALL THE GOOD IN MY LIFE. EACH DAY BRINGS WONDERFUL, NEW SURPRIES.

✶I RELEASE ALL RESISTANCE TO MONEY, AND I NOW ALLOW IT TO FLOW JOYOUSLY INTO MY LIFE.

✶MY GOOD COMES FROM EVERYWHERE AND EVERYONE.

✶TÔI CHUYỂN NHỮNG SUY NGHĨ VỀ SỰ NGHÈO TÚNG SANG NHỮNG SUY NGHĨ VỀ SỰ THỊNH VƯỢNG, VÀ TÌNH HÌNH TÀI CHÍNH CỦA TÔI CHỨNG MINH TÔI ĐÃ ĐÚNG.

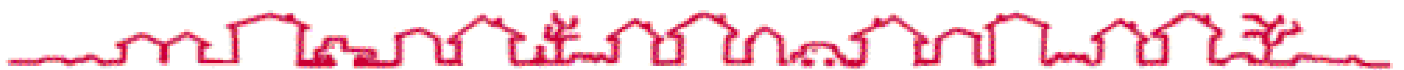
✶CÀNG BIẾT ƠN SỰ SUNG TÚC, GIÀU SANG TRONG CUỘC SỐNG CỦA MÌNH, TÔI CÀNG THẦY SỰ BIẾT ƠN ĐÓ KHÔNG VÔ NGHĨA

✶TÔI BÀY TÓ LÒNG BIẾT ƠN VỀ NHỮNG ĐIỀU TỐT ĐẸP TRONG CUỘC SỐNG. MỖI NGÀY MỚI ĐỀU ĐEM ĐẾN CHO TÔI NHỮNG ĐIỀU BẤT NGỜ THÚ VỊ.

✶TÔI VỨT BỎ NHỮNG CÁI NHÌN KHẮT KHE VỀ TIỀN BẠC VÀ ĐỂ CHÚNG ĐẾN THẬT NHIỀU VÀO CUỘC SỐNG CỦA TÔI

✶NHỮNG ĐIỀU TỐT ĐẸP ĐẾN VỚI TÔI TỪ MỌI NGƯỜI VÀ TỪ MỌI NƠI.

I have unlimited choices.
Opportunities for me are everywhere.



Tôi có vô vàn sự chọn lựa khác nhau.
Những cơ hội dành cho tôi luôn ở khắp mọi nơi.

Creativity

You can never express yourself creatively by talking or thinking about what a klutz you are. If you say, "I am not creative" then that's an affirmation that will be true for you for as long as you continue to use it. There's an innate creativity flowing through you, and if you let it out, it will surprise and delight you. You're tapped in to the creative flow of energy in the Universe. Some of you may express yourself more creatively than others, but everyone can do it.

We create our lives every day. Each of us has unique talents and abilities. Unfortunately, too many of us had well-meaning adults stifle that creatively when we were children. I had a teacher who once told me I couldn't dance because I was too tall. A friend was told he couldn't draw because he drew the wrong tree. It's all so silly. But we were obedient children and believed the messages. Now we can go beyond them.

Another false assumption is that you must be an artist to be creative. That's just one form of creativity, and there are so many more. You're creating every moment of your life – from the most common, ordinary creation of new cells in your body, to your emotional responses, to your present job, to your bank account, to your relationships with friends, and to your very attitudes about yourself. It's all creativity.

Also, you could be a really good bed maker, you could cook delicious food, you could do your job creatively, you could be an artist in the garden, or you could be inventive in the ways in which you're kind to others. These are a few of the millions of ways of expressing

Sự sáng tạo

Bạn có thể không bao giờ đưa ra được ý tưởng mới mẻ nào nếu cứ cho rằng mình là một người vụng về. Đến khi nào bạn còn nghĩ: "Tôi chẳng có một chút sáng tạo nào!", thì bạn vẫn cứ mãi là một người như thế. Thật ra, trong bạn luôn tiềm ẩn một khả năng sáng tạo bẩm sinh, và hẳn bạn sẽ rất ngạc nhiên về chính mình nếu biết phát huy khả năng đó. Cuộc sống ban tặng cho bạn nguồn năng lượng sáng tạo vô bờ bến. Có những người thể hiện khả năng sáng tạo vượt trội hơn người khác, nhưng thật ra, tất cả mọi người đều có thể làm được điều đó.

Mỗi ngày, chúng ta đều tạo ra cuộc sống cho riêng mình. Mỗi chúng ta đều có những tài năng và khả năng riêng. Tiếc là ngay từ khi còn nhỏ, chúng ta lại không được khuyến khích để phát huy những khả năng sáng tạo đó. Tôi nhớ có lần một cô giáo đã nói rằng tôi không thể tham gia nhóm múa vì chiều cao quá khổ của mình. Còn một người bạn của tôi thì bị cho là không có năng khiếu vẽ bởi vì cậu ta đã vẽ sai một loại cây. Đó là những lý do thật ngớ ngẩn, nhưng lúc đó chúng ta là những đứa trẻ ngoan ngoãn, tin vào tất cả những gì người lớn nói. Còn bây giờ, chúng ta đã có thể vượt lên những điều đó.

Một quan niệm sai lầm khác nữa là mọi người luôn cho rằng chỉ có nghệ sĩ mới có thể sáng tạo. Công trình của người nghệ sĩ chỉ là một trong muôn vàn dạng thức sáng tạo. Từng phút trôi qua, chính bạn cũng đang thực hiện công việc sáng tạo đó – từ một việc bình thường nhất là tạo ra những tế bào mới trong cơ thể cho đến việc tạo ra những xúc cảm hàng ngày, đến cả công việc hiện tại, mở một tài khoản ngân hàng, hình thành những mối quan hệ bạn bè, hay thái độ sống của bản thân… Tất cả những điều đó đều là sự sáng tạo.

Bạn có thể là một người khéo léo trong việc sắp xếp nhà cửa, một người nấu ăn ngon, một người luôn có những ý tưởng sáng tạo trong công việc, một nghệ nhân chăm sóc cây cảnh, hoặc là một người có cách cư xử

oneself creatively. No matter which way you choose, you'll want to feel satisfaction and be deeply fulfilled by all that you do.

You're divinely guided by Spirit at all times. Know that Spirit makes no mistakes. When there's a strong desire within you to express or create something, know that this feeling is Divine discontent. Your longing is your calling – and no matter what it is, if you go with it, you'll be guided, guarded, and assured of success. When a purpose or path is laid before you, you have the choice to just trust and let it flow, or remain stuck in fear. Trusting the perfection that resides within you is the key. I know that it can be frightening! Everybody is afraid of something, but you can do it anyway. Remember, the Universe loves you and wants you to succeed at everything you do.

You're expressing yourself creatively every moment of everyday. You're being you in your own unique way. Knowing that, you can now release any false mental beliefs that you're not creative, and go forward with each every project that comes to mind.

Never make the mistake of thinking that you're too old for anything. My own life didn't begin to have meaning until I was in my mid-40s, when I started teaching. At age 50, I started my publishing company on a very small scale. At 55, I ventured my first garden and have become an avid organic gardener who grows her own food. At 70, I enrolled in a children's art class. A few years later, I totally changed my handwriting – I became inspired by author Vimala Rodgers, who wrote "Your handwriting can change your life". At 75, I graduated to an adult art class and have started to sell my paintings. My current art teacher

luôn làm hài lòng người khác. Đó chính là một vài ví dụ trong muôn vàn biểu hiện của sự sáng tạo. Cho dù có thể làm được điều gì đi nữa thì bạn cũng nên hài lòng với bản thân và trân trọng những điều mình làm được.

Lý trí sẽ luôn chỉ lối cho mọi hành động của bạn. Và hãy tin rằng tiếng nói từ lý trí là không bao giờ sai cả. Nếu trong bạn có một ước muốn cháy bỏng, thôi thúc bạn làm điều gì đó, thì đó chính là một khát vọng thật sự. Niềm khao khát ấy rất mạnh mẽ. Nếu bạn nghe theo những khát vọng của mình, dù là khát vọng về điều gì chăng nữa, thì bạn sẽ được hướng dẫn, chỉ bảo, và đảm bảo sẽ thành công. Khi có một mục đích hoặc con đường mở ra trước mắt, bạn có quyền lựa chọn: hoặc tin tưởng và đi theo, hoặc giữ trong lòng nỗi sợ hãi, ngại ngần. Tin vào những khả năng của mình chính là chiếc chìa khóa của thành công. Tôi biết điều đó có thể làm bạn e ngại. Mọi người đều e ngại về một điều gì đó, nhưng hãy tin rằng bạn có thể. Hãy nhớ rằng, cuộc sống luôn yêu thương bạn và mong muốn bạn thành công trong mọi điều bạn làm.

Trong từng khoảng khắc của cuộc sống bạn đang thể hiện sự sáng tạo của mình. Và bạn đang tạo cho mình một phong cách sáng tạo rất riêng. Hiểu được điều đó, bạn sẽ mạnh dạn vứt bỏ những ý nghĩ tiêu cực về khả năng sáng tạo của mình, và mạnh dạn thực hiện những ý tưởng nảy ra trong tâm trí bạn.

Đừng bao giờ suy nghĩ sai lầm rằng bạn già rồi không thể làm được việc gì nữa. Khi bước qua tuổi 40 và bắt đầu công việc dạy học, tôi mới có thể cảm nhận trọn vẹn ý nghĩa của cuộc sống. Ở tuổi 50, tôi bắt đầu khởi nghiệp công ty xuất bản của mình ở phạm vi rất nhỏ. Ở tuổi 55, tôi bắt đầu khám phát thê giới máy tính, đăng ký tham gia những lớp học và vượt qua những lo lắng của bản thân. Vào tuổi 60, tôi bắt đầu làm vườn, và chẳng bao lâu đã có được một khu vườn sum suê hoa trái. Khi 70 tuổi, tôi tham gia lớp học vẽ dành cho trẻ em. Vài năm sau, tôi đã thay đổi hoàn toàn nét chữ của mình – vì tôi thấy tâm đắc với ý tưởng và tác giả Vimala

wants me to get involved with sculpture next. And recently, I took up yoga, and my body in making positive changes.

A few months ago, I decided to stretch myself in areas that scared me, and I took up ballroom dancing. Now I'm taking several classes a week, and I'm fulfilling my childhood dream of learning to dance.

I love to learn things I haven't experienced. Who knows what I'll do in the future? What I do know is that I'll be doing my affirmations and expressing new creativity until the day I leave this planet.

If there's a particular project you want to work on, or if you just want to be more creative in general, then you can use some of the following affirmations. Use them joyously as you release your creativity in a million and one different projects.

I AM DISCOVERING TALENTS I DID NOT KNOW I HAD.

Positive Affirmations for Creativity

✶I RELEASE ALL RESISTANCE TO EXPRESSING MY CREATIVITY FULLY.

✶I AM ALWAYS IN TOUCH WITH MY CREATIVE SOURCE.

✶I CREATE EASILY AND EFFORTLESSLY WHEN I LET MY THOUGHTS COME FROM THE LOVING SPACE

✶I AM SAFE, AND I AM FULFILLED IN ALL, THAT I DO.

✶ALL OF MY CREATVIE PROJECT BRING ME GREAT SATISFACITON.

✶I KNOW THAT I CAN CREATE MIRACLES IN MY LIFE.

Rodgers đã viết trong cuốn sách "Nét chữ của bạn có thể làm thay đổi cuộc đời". Năm 75 tuổi, tôi tốt nghiệp lớp vẽ dành cho người lớn và bắt đầu bán tranh của mình. Thầy giáo dạy vẽ muốn tôi tiếp tục đăng ký lớp học điêu khắc. Gần đây nhất, tôi tham gia lớp học Yoga, và tôi nhận thấy cơ thể mình đang có những biến chuyển tích cực.

Vài tháng trước đây, tôi đã quyết định thử sức mình trong những lĩnh vực mà tôi vốn e ngại và đã đăng ký học khiêu vũ. Hiện giờ, tôi tham gia rất nhiều lớp học trong tuần, và tôi cũng đang hoàn thành ước mơ được nhảy múa của thời niên thiếu.

Tôi thích học những điều mà mình chưa biết. Ai mà biết được tôi sẽ còn làm gì nữa trong tương lai? Nhưng có một điều tôi biết rõ, là tôi đang khẳng định bản thân và thể hiện sức sáng tạo của mình cho đến ngày từ giã cõi đời này.

Nếu bạn muốn làm một điều gì đó đặc biệt, hay đơn giản chỉ là muốn thể hiện khả năng sáng tạo của mình , hãy nói những câu tự khẳng định sau đây để cho khát vọng sáng tạo của bạn bay cao, bay xa trong mọi lĩnh vực của cuộc sống.

TÔI ĐANG TỪNG NGÀY KHÁM PHÁ NHỮNG KHẢ NĂNG MÀ TRƯỚC ĐÓ TÔI KHÔNG NHẬN RA

Những lời khẳng định tích cực về Sự sáng tạo

✶TÔI THOÁT KHỎI MỌI ĐỊNH KIẾN ĐỂ THỂ HIỆN TẤT CẢ KHẢ NĂNG SÁNG TẠO CỦA MÌNH.

✶TÔI LUÔN LẮNG NGHE NHỮNG KHÁT VỌNG SÁNG TẠO TRONG TÔI.

✶TÔI KHÔNG CẦN PHẢI NỖ LỰC NHIỀU CHO NHỮNG SÁNG TẠO CỦA MÌNH BỞI NHỮNG Ý TƯỞNG ĐÓ ĐỀU

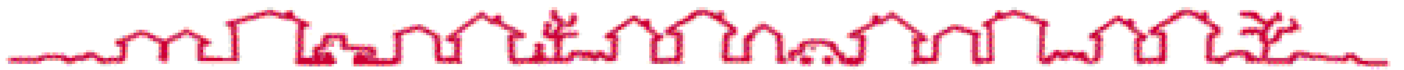
✶TÔI TIN VÀO NHỮNG VIỆC TÔI LÀM VÀ TÔI HÀI LÒNG VỀ NHỮNG GÌ MÌNH LÀM ĐƯỢC.

✶TẤT CẢ NHỮNG Ý TƯỞNG SÁNG TẠO ĐỀU ĐEM LẠI CHO TÔI CẢM GIÁC HÀI LÒNG VÔ CÙNG.

✶TÔI BIẾT RẰNG TÔI CÓ THỂ TẠO RA NHỮNG ĐIỀU KỲ DIỆU CHO CUỘC SỐNG CỦA MÌNH.

OF MY OWN HEART.		XUẤT PHÁT TỪ TRÁI TIM.	
✶THERE IS AMPLE TIME AND OPPORTUNITY FOR CREATIVE EXPRESSION IN WHATEVER AREA I CHOOSE.	✶I FEEL GOOD EXPRESSING MYSELF IN ALL SORTS OF CREATIVE WAYS.	✶LUÔN CÓ ĐỦ THỜI GIAN VÀ CƠ HỘI ĐỂ TÔI THỂ HIỆN SỰ SÁNG TẠO CỦA MÌNH TRONG MỌI LĨNH VỰC MÀ TÔI LỰA CHỌN.	✶TÔI CẢM THẤY HÀI LÒNG KHI THỂ HIỆN BẢN THÂN QUA TẤT CẢ NHỮNG CÁCH THỨC SÁNG TẠO.
✶MY FAMILY TOTALLY SUPPORT ME IN FULFILLING MY DREAMS.	✶I DIRECT MY CREATIVE TALENTS TOWARD MUSIC ART, DANCE, WRITING – ANYTHING THAT GIVES ME PLEASURE.	✶GIA ĐÌNH HOÀN TOÀN ỦNG HỘ TÔI THỰC HIỆN NHỮNG ƯỚC MƠ CỦA MÌNH.	✶TÔI HƯỚNG NHỮNG KHẢ NĂNG SÁNG TẠO CỦA MÌNH VÀO ÂM NHẠC, NGHỆ THUẬT, KHIÊU VŨ, VIẾT VĂN – NHỮNG THỨ CÓ THỂ MANG LẠI CHO TÔI NIỀM VUI.
✶THE KEY TO CREATIVITY IS KNOWING THAT MY THINKING CREATES MY EXPERIENCE. I USE THIS KEY IN EVERY AREA OF MY LIFE.	✶MY TALENTS ARE IN DEMAND, AND MY UNIQUE GIFTS ARE APPRECIATED BY THOSE AROUND ME.	✶CHÌA KHÓA CỦA SỰ SÁNG TẠO LÀ BIẾT RẰNG CHÍNH NHỮNG SUY NGHĨ TRONG HIỆN TẠI SẼ TẠO RA CUỘC SỐNG CHO BẠN. VÀ ĐÓ CHÍNH LÀ QUAN ĐIỂM SỐNG CỦA TÔI.	✶NHỮNG KHẢ NĂNG CỦA TÔI ĐÁP ỨNG NHỮNG GÌ NGƯỜI KHÁC ĐANG MONG ĐỢI VÀ HỌ TRÂN TRỌNG NHỮNG ĐIỀU TÔI LÀM ĐƯỢC.
✶I AM A CLEAR THINKER, AND I EXPRESS MYSELF WITH EASE.	✶LIFE IS NEVER STUCK, STAGNANT, OR STALE, FOR EACH MOMENT IS EVER-NEW AND FRESH.	✶TÔI SUY NGHĨ SÁNG SUỐT TRƯỚC MỌI VẤN ĐỀ VÀ KHÔNG BỊ RÀNG BUỘC BỞI ĐIỀU GÌ KHI THỂ HIỆN BẢN THÂN MÌNH.	✶CUỘC SỐNG VỐN KHÔNG CHẬM CHẠP, UỂ OẢI HAY NHÀM CHÁN, VÌ MỖI PHÚT GIÂY ĐỀU MỚI MẺ VÀ RẠNG NGỜI SỨC SỐNG.
✶I AM LEARNING TO BE MORE CREATIVE EVERY DAY.	✶MY HEART IS THE CENTER OF MY POWER. I FOLLOW MY HEART.	✶MỖI NGÀY, TÔI KHÔNG NGỪNG HỌC HỎI ĐỂ PHÁT HUY KHẢ NĂNG SÁNG TẠO CỦA MÌNH.	✶TRÁI TIM LÀ TRUNG TÂM ĐIỀU KHIỂN MỌI SUY NGHĨ CỦA TÔI. TÔI LẮNG NGHE VÀ LÀM THEO NHỮNG GÌ TRÁI TIM MÁCH BẢO.
✶MY JOB ALLOWS ME TO EXPRESS MY TALENTS AND ABILITIES, AND I REJOICE IN THIS EMPLOYMENT.	✶I AM A JOYOUS, CREATIVE EXPRESSION OF LIFE.	✶CÔNG VIỆC HIỆN TẠI CHO PHÉP TÔI PHÁT TRIỂN NHỮNG TÀI NĂNG VÀ KHẢ NĂNG CỦA MÌNH, VÀ TÔI RẤT VUI KHI ĐƯỢC LÀM CÔNG VIỆC ẤY.	✶TÔI CHÍNH LÀ MỘT THẾ HIỆN SỰ SÁNG TẠO TUYỆT VỜI CỦA CUỘC SỐNG
✶MY POTENTIAL IS UNLIMITED. ✶MY INNATE CREATIVITY SUPRISES AND DELIGHTS ME.	✶IDEAS COME TO ME EASILY AND EFFORTLESSLY	✶TIỀM NĂNG CỦA TÔI LÀ VÔ HẠN ✶KHẢ NĂNG SÁNG TẠO BẨM SINH CỦA TÔI LUÔN KHIẾN TÔI NGẠC NHIÊN VÀ THÍCH THÚ.	✶NHỮNG Ý TƯỞNG ĐẾN VỚI TÔI MỘT CÁCH DỄ DÀNG VÀ TỰ NHIÊN

I do something new or at least different everyday.



Mỗi ngày tôi luôn tạo ra một điều gì đó mới mẻ
hoặc ít nhất là khác biệt so với những ngày đã qua.

Love & Romance

Personal relationships always seem to be the first priority for so many of us. Unfortunately, hunting for love doesn't always attract the right partner because our reasons for wanting love may be unclear. We think, Oh, if I only had someone who loved me, my life would be so much better. That's not the way it works.

There's a big difference between the need for love, and being needy for love. When you're needy for love, it means that you're missing love and approval from the most important person you know-yourself. You may become involved in relationships that are codependent and ineffectual for both partners.

You can never create love in your life by talking or thinking about being lonely. Feeling lonely and needy just pushes people away. Nor can you heal a relationship in your life by talking or thinking about how awful it is. This only places attentions on what's wrong. You want to turn your thoughts that will produce a solution. Arguing for your limitations is just resistance, and resistance is simply a delay tactic. It's another way of saying. "I'm not good enough to have what I'm asking for."

The first relationship to improve is the one you have with yourself. When you're happy with yourself, then all of your other relationships improve, too. A happy person is very attractive to others. If you're looking for more love, then you need to love yourself more. This means no criticism, no complaining, no blaming, no whining, and no choosing to feel lonely. It means being very content with yourself in the present moment and choosing to think thoughts that make you feel good now.

There's no one way to experience love,

Tình cảm và sự lãng mạng

Tình cảm luôn là mối quan tâm hàng đầu của hầu hết chúng ta. Nhưng đáng tiếc là, không phải lúc nào chúng ta cũng tìm được người phù hợp. Nguyên nhân là do chúng ta cũng không biết rõ mình cần tình yêu để làm gì. Với suy nghĩ "Ôi, giá như có ai đó yêu tôi, cuộc sống của tôi chắc sẽ tốt hơn" thì hẳn là bạn sẽ chẳng bao giờ tìm được người mà mình mong đợi.

Có một sự khác biệt lớn giữa cảm giác cần tình yêu và thiếu thốn tình yêu. Khi cảm thấy thiếu thốn tình yêu, chính là lúc bạn đáng mất tình yêu và sự tôn trọng với một người quan trọng nhất mà bạn biết – đó là chính bạn. Khi đó, bạn có thể dính vào những mối quan hệ phụ thuộc lẫn nhau và không đem lại kết quả tốt đẹp nào cho cả hai bên.

Nếu luôn than vãn và nghĩ rằng mình là người cô đơn thì bạn khó có thể xây dựng được tình yêu. Cảm giác cô đơn và sự thiếu thốn tình cảm sẽ càng tạo thêm khoảng cách giữa bạn và mọi người xung quanh. Bạn cũng không thể hàn gắn một mối quan hệ đã rạn nứt khi vẫn còn nói và nghĩ về những điều tồi tệ đã xảy ra. Hãy hướng những suy nghĩ của mình ra khỏi những điều tiêu cực và nghĩ theo một hướng mới để đưa ra một giải pháp tốt hơn. Cứ mãi bào chữa cho những hạn chế của bản thân là một sự cản trở, và đó chỉ là cách trì hoãn mà thôi. Điều đó đồng nghĩa với việc bạn muốn nói: *"Tôi chẳng xứng đáng để đón nhận những điều tốt đẹp mà tôi đang mong muốn!"*

Mối quan hệ đầu tiên cần được cải thiện chính là mối quan hệ giữa bạn với chính mình. Khi bạn cảm thấy hài lòng với bản thân mình, thì những mối quan hệ khác cũng sẽ được cải thiện theo. Một người hạnh phúc luôn tạo được sức hút đối với người khác. Nếu mong muốn đón nhận tình cảm của nhiều người thì trước tiên, bạn cần phải dành tình cảm cho bản thân mình hơn nữa. Có nghĩa là bạn không được chỉ trích, phàn nàn, đổ lỗi, than van, và không được nghĩ là mình cô đơn. Thay vào đó, bạn hãy hài lòng với chính bản thân mình ngay giây

for we all experience love in different ways. For some of us to really experience love, we need to feel love, through being hugged and touched. Some of us , however, need to hear the words "I love you". Others need to see a demonstration of love, like a gift of flowers. Our preferred way of experiencing love is often then way we feel most comfortable demonstrating it back.

I suggest that you work on loving yourself nonstop. Demonstrate the growing love you have for yourself. Treat yourself to romance and love. Show yourself how special you are. Pamper yourself. Buy yourself flowers for your home; and surround yourself with colors, textures, and scents that please you. Life always mirrors back to us the feelings we have inside. As you develop your inner sense of love and romance, the right person to share your growing sense of intimacy with will be attracted to you like a magnet.

If you want to go from loneliness thinking to fulfillment thinking, then you need to think in terms of creating a loving mental atmosphere within you and around you. Do let all those negative thoughts about love and romance just fade away; and instead, think about sharing love, approval, and acceptance with everyone you meet.

When you're able to contribute to the fulfillment of your own needs, then you won't be so needy and codependent. It has to do with how much you love yourself. When you truly love who you are, you stay centered, calm and secure, and your relationships at home as well as at work are wonderful. You'll find yourself reacting to various situations and people differently. Matters that once may have been

phút hiện tại này, và chỉ nghĩ đến những điều khiến bạn cảm thấy vui vẻ.

Không có một khuôn mẫu chung cho tình yêu, bởi mỗi chúng ta trải nghiệm tình yêu theo những cách khác nhau. Đối với một vài người, họ cần cảm nhận tình yêu thông qua sự âu yếm, vuốt ve. Những người khác lại muốn nghe những lời ngọt ngào. Một số lại thích người khác biểu hiện tình yêu bằng cách khác, chẳng hạn như tặng những đóa hoa. Cách chúng ta muốn đón nhận tình cảm cũng chính là cách chúng ta thể hiện tình cảm của mình.

Tôi khuyên bạn hãy luôn quan tâm, yêu thương bản thân. Hãy thể hiện tình cảm ấy với chính mình, thật dịu dàng và lãng mạng. Hãy chứng tỏ với bản thân rằng bạn là một người vô cùng đặc biệt. Đừng quên chiều chuộng bản thân bằng cách trang trí nhà cửa bằng những loại hoa, màu sắc, và mùi hương mà bạn cảm thấy thích. Cuộc sống chính là tấm gương phản chiếu những tình cảm bên trong mỗi chúng ta. Một khi cảm xúc và sự lãng mạng trào dâng trong tâm hồn bạn, bạn sẽ tạo ra từ trường thu hút người khác tìm đến bạn để chia sẽ những cảm xúc ấy.

Nếu muốn từ bỏ cảm giác cô đơn và nghĩ đến những điều vui vẻ hạnh phúc, bạn cần phải tạo nên một trạng thái tinh thần yêu thương trong tâm trí và xung quanh bạn. Hãy mạnh dạn loại bỏ những ý nghĩ tiêu cực về tình yêu và sự lãng mạn, thay vào đó, hãy nghĩ về việc chia sẽ tình cảm, trân trọng và chấp nhận lẫn nhau.

Khi đã có thể đáp ứng những nhu cầu tình cảm của bản thân, bạn sẽ không còn cảm thấy thiếu thốn tình cảm hay phụ thuộc vào người khác nữa. Để làm được điều này, bạn phải yêu thương bản thân mình rất nhiều. Khi thật sự yêu bản thân, bạn sẽ thấy mình được quan tâm, được thanh thản, an bình và với bạn, những mối quan hệ gia đình, xã hội của mình điều thật tuyệt vời. Bạn sẽ ngạc nhiên khi khám phá ra rằng mình có những cách cư xử thật tinh tế trong mọi tình huống. Những hạn chế mà có lúc bạn phải bận tâm rất nhiều thì

desperately important won't seem quite as crucial anymore. New people will enter your life, and perhaps some old ones will disappear – this can be kind of scary at first – but it can also be wonderful, refreshing and exciting.

Once you're clear about this issue in your mind, and you know what you want in a relationship, you must go out and be with people. No one is going to suddenly appear at your doorstep. A good way to meet people is in a support group or night class. These types of get-togethers enable you to connect with people who are like-minded or who are involved in the same pursuits. It's amazing how quickly you can meet new friends. Be open and receptive, and the Universe will respond to you, bringing you your highest good.

Remember, when you think joyous thoughts, you'll be a happy person, everyone will want to be with you, and all of your current relationships will improve.

giờ đây chẳng còn đáng kể nữa. Cuộc sống của bạn có thêm những mối quan hệ mới, và có thể bạn cũng sẽ mất đi những mối quan hệ cũ. Lúc đầu, bạn cảm thấy khó chịu đôi chút, nhưng rồi lại nhận ra rằng cuộc sống của mình vẫn tuyệt vời, mới mẻ và thú vị.

Một khi đã hiểu rõ về vấn đề này và đã nhận ra điều mình mong muốn trong một mối quan hệ, bạn biết mình phải mở rộng vòng tay với nhiều người. Sẽ chẳng ai bất ngờ xuất hiện và tự làm quen với bạn nếu bạn không chào đón họ. Cách hiệu quả nhất để gặp gỡ nhiều người là tham gia vào các nhóm sinh hoạt ngoại khóa, hoặc các lớp học thêm ban đêm. Ở những nơi đó, bạn sẽ dễ dàng làm quen được với những người có cùng chí hướng, mục tiêu là lý tưởng sống. Bạn sẽ rất ngạc nhiên khi thấy mình có thể nhanh chóng kết thân với những người bạn mới. Hãy sống cởi mở và khoan dung, cuộc sống sẽ đáp ứng lại và đem đến cho bạn những điều tốt đẹp nhất.

Hãy nhớ rằng, khi nghĩ về những điều vui vẻ, bạn sẽ thấy mình là một người hạnh phúc, mọi người sẽ thích thú khi được ở bên bạn và những mối quan hệ hiện tại của bạn cũng sẽ được cải thiện tốt hơn.

I DRAW LOVE AND ROMANCE INTO MY LIFE, AND I ACCEPT IT NOW

Positive Affirmations for Love & Romance

✶FROM TIME TO TIME, I ASK THOSE I LOVE, "HOW CAN I LOVE YOU MORE?"

✶I HAVE COME TO THIS PLANET TO LEARN TO LOVE MYSELF MORE, AND TO SHARE THAT LOVE WITH ALL THOSE AROUND ME.

✶I CHOOSE TO SEE CLEARLY WITH EYES OF LOVE. I LOVE WHAT I SEE

✶LIFE IS VERY SIMPLE. WHAT I GIVE OUT COMES BACK TO ME. TODAY I CHOOSE TO GIVE LOVE.

TÌNH YÊU VÀ SỰ LÃNG MẠN ĐẾN VỚI CUỘC SỐNG CỦA TÔI VÀ TÔI SẴN LÒNG ĐÓN NHẬN TẤT CẢ

Những lời khẳng định tích cực về Tình cảm & Sự lãng mạn

✶TÔI LUÔN ĐÒI HỎI NHỮNG NGƯỜI MÌNH YÊU THƯƠNG RẰNG: "LÀM THẾ NÀO TÔI CÓ THỂ YÊU THƯƠNG BẠN NHIỀU HƠN NỮA?"

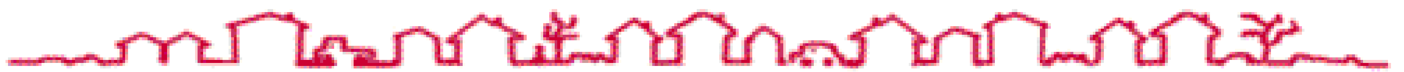
✶TÔI SỐNG TRONG CUỘC ĐỜI NÀY ĐỂ HỌC CÁCH YÊU THƯƠNG BẢN THÂN NHIỀU HƠN, VÀ CHIA SẺ TÌNH YÊU ĐÓ VỚI TẤT CẢ NHỮNG NGƯỜI XUNG QUANH MÌNH.

✶TÔI CHỌN CÁCH NHÌN MỌI ĐIỀU BẰNG ĐÔI MẮT YÊU THƯƠNG. VÀ TÔI LUÔN TRÂN TRỌNG NHỮNG GÌ MÌNH TRÔNG THẤY.

✶CUỘC SỐNG VỐN RẤT GIẢN ĐƠN. NHỮNG GÌ TÔI CHO ĐI, TÔI SẼ ĐƯỢC NHẬN LẠI. NGÀY HÔM NAY, TÔI CHỌN CÁCH CHO ĐI TÌNH YÊU.

✶LOVE HAPPENS! I RELEASE THE DESPERATE NEED FOR LOVE, AND INSTEAD, ALLOW IT TO FIND ME IN THE PERFECT TIME-SPACE SEQUENCE.	✶I REJOICE IN THE LOVE I ENCOUNTER EVERY DAY.	✶BIẾT RẰNG TÌNH YÊU ĐẾN RẤT BẤT NGỜ, VÌ THẾ TÔI TỪ BỎ NHỮNG SUY NGHĨ TUYỆT VỌNG VỀ TÌNH YÊU VÀ ĐÓN NHẬN NHỮNG TÌNH CẢM ĐẾN VỚI MÌNH VÀO NHỮNG LÚC THÍCH HỢP NHẤT	✶TÔI TRÂN TRỌNG NHỮNG TÌNH YÊU MÀ TÔI ĐÓN NHẬN MỖI NGÀY.
✶I NOW DESERVE LOVE, ROMANCE, AND JOY – AND ALL THE GOOD THAT LIFE HAS TO OFFER ME.	✶I AM COMFORTABLE LOOKING IN THE MIRROR, SAYING, "I LOVE YOU, I REALLY LOVE YOU"	✶TÔI XỨNG ĐÁNG ĐƯỢC YÊU ĐƯỢC LÃNG MẠN, HẠNH PHÚC VÀ XỨNG ĐÁNG VỚI TẤT CẢ NHỮNG ĐIỀU TỐT ĐẸP MÀ CUỘC SỐNG TRAO TẶNG TÔI	✶TÔI HÀI LÒNG KHI NGẮM MÌNH TRONG GƯƠNG VÀ NÓI: "MÌNH YÊU BẠN, MÌNH THẬT SỰ YÊU QUÝ BẠN!"
✶LOVE IS ALL THERE IS!	✶LOVE IS AROUND EVERY CORNER, AND JOY FILLS MY ENTIRE WORLD.	✶TÌNH YÊU CÓ MẶT Ở KHÁP MỌI NƠI.	✶TÌNH YÊU Ở KHẮP MỌI NƠI VÀ CUỘC SỐNG CỦA TÔI TRÀN ĐẦY NIỀM VUI.
✶I AM SURROUNDED BY LOVE, ALL IS WELL.	✶I AM BEAUTIFUL, AND EVERYBODY LOVES ME, I AM GREETED BY LOVE WHEREVER I GO.	✶TÔI ĐANG SỐNG TRONG MÔI TRƯỜNG NHẬP TRÀN TÌNH YÊU THƯƠNG.	✶TÔI XINH XẮN VÀ MỌI NGƯỜI ĐỀU YÊU THƯƠNG TÔI. BẤT CỨ NƠI NÀO TÔI ĐẾN, MỌI NGƯỜI CŨNG CHÀO ĐÓN TÔI BẰNG MỘT TÌNH CẢM NỒNG THẮM.
✶MY HEART IS OPEN. I SPEAK WITH LOVING WORDS	✶I AM SAFE IN ALL MY RELATIONSHIPS, AND I GIVE AND RECEIVE LOTS OF LOVE.	✶TRÁI TIM TÔI RỘNG MỞ VÀ TÔI ĐANG NÓI BẰNG NGÔN NGỮ CỦA TÌNH YÊU.	✶TÔI THẤY BÌNH YÊN TRONG NHỮNG MỐI QUAN HỆ QUANH MÌNH, VÀ TÔI CHO ĐI CŨNG NHƯ NHẬN LẠI RẤT NHIỀU TÌNH YÊU
✶I HAVE A WONDERFUL LOVER, AND WE ARE BOTH HAPPY AND AT PEACE	✶I ATTRACT ONLY HEALTHY RELATIONSHIPS. I AM ALWAYS TREATED WELL.	✶TÔI CÓ MỘT NGƯỜI YÊU TUYỆT VỜI VÀ CHÚNG TÔI ĐANG RẤT HẠNH PHÚC BÊN NHAU.	✶TÔI CHÍ CHÚ TÂM XÂY DỰNG NHỮNG MỐI QUAN HỆ LÀNH MẠNH. VỚI HỌ, TÔI THẤY MÌNH ĐƯỢC TRÂN TRỌNG.
✶I AM IN A JOYOUS, INTIMATE RELATIONSHIP WITH A PERSON WHO TRULY LOVES ME.	✶I AM VERY THANKFUL FOR ALL THE LOVE IN MY LIFE. I FIND IT EVERYWHERE.	✶TÔI CÁM THẤY HẠNH PHÚC VÀ YÊU THƯƠNG THẬT LÒNG NGƯỜI ĐÃ DÀNH CHO TÔI MỘT TÌNH YÊU CHÂN THÀNH.	✶TÔI BIẾT ƠN NHỮNG TÌNH CÁM MÌNH CÓ ĐƯỢC TRONG ĐỜI. TÔI TÌM THẤY TÌNH YÊU Ở KHẮP MỌI NƠI.
✶I COME FROM THE LOVING SPACE OF MY HEART, AND I KNOW THAT LOVE OPENS ALL DOORS.	✶LONG-LASTING, LOVING RELATIONSHIPS BRIGHTEN MY LIFE.	✶TÔI ĐẾN VỚI BẠN BẰNG MỘT TRÁI TIM CHAN CHỨA TÌNH YÊU THƯƠNG, VÀ TÔI BIẾT RẰNG TÌNH YÊU SẼ GIÚP TÔI MỞ MỌI CÁNH CỬA.	✶NHỮNG TÌNH CÁM BỀN VỮNG LÀM CUỘC ĐỜI TÔI TƯƠI SÁNG HƠN.

Deep at the center of my being is an infinitive well of love.



Sâu thẳm trong tâm hồn tôi là suối nguồn của tình yêu vô tận

Job success

Finding success in a career is a major problem for many people. However, you can always have a successful job if you simply change the way you think about work. You'll never find work a pleasure if you hate your job or you can't stand your boss. What a terrible affirmation that is. It will be impossible for you to ever attract a great job with that belief system. If you want to enjoy your time at work, then you must change your thinking. I'm a great believer in blessing every person, place, and thing in the work-place with love. Begin with your current job: Affirm that it is merely a stepping-stone to far greater positions.

You're in your current job because of things you believed in the past. You drew it to you by your thinking. (Perhaps you learned you attitude toward work from your parents). No matter – you can change your thinking now. So bless with love your boss, your co-workers, the location, the building, the elevators or stairs, the offices, the furniture, and each and every customer. This creates a loving mental atmosphere within you, and the entire environment will respond to it.

I've never understood the reasoning behind belittling or berating others at work. If you're an owner, a manager, or a supervisor, how can you possibly expect to get the best work from others if they're frightened or resentful? We all want to be appreciated, acknowledged, and encouraged. If you support your employees and give them respect, then they'll give you the best work they can.

Please don't believe that it's hard to get a job. That may be true for many, but it doesn't have to be true for you. You only need one job, and your consciousness will then open the

Sự thành công

Đối với nhiều người, việc tìm kiếm sự thành đạt luôn là vấn đề quan trọng nhất trong cuộc sống của họ. Tuy nhiên, chỉ cần thay đổi cách nhìn về công việc thì bạn hoàn toàn có thể gặt hái thành công. Bạn không bao giờ tìm thấy niềm vui trong công việc nếu bạn chán ghét hoặc không ưa cấp trên của mình. Đó là một suy nghĩ thật tồi tệ. Nếu cứ giữ mãi những suy nghĩ như thế, bạn sẽ khó tìm được một công việc như ý. Nếu muốn tìm thấy sự hứng thú trong công việc, bạn phải thay đổi những suy nghĩ tiêu cực đó. Bằng tình yêu thương, tôi tạo ra một không khí thoải mái nơi làm việc, với những đồng nghiệp của mình. Bạn hãy bắt đầu thực hiện điều này với công việc hiện tại của mình. Hãy luôn tâm niệm rằng công việc hiện tại chỉ là một bước đệm giúp bạn tiến lên những vị trí cao hơn.

Bạn đang làm công việc hiện tại bởi bạn tin vào những kinh nghiệm làm việc trước đây của mình và nghĩ rằng mình cần phải làm như thế. (Thái độ làm việc của bạn có thể là do ảnh hưởng từ gia đình). Nhưng không sao cả, giờ đây bạn vẫn có thể thay đổi suy nghĩ của mình. Hãy sống chan hòa với cấp trên, với các đồng nghiệp, trân trọng nơi làm việc, cả chiếc thang máy, những bậc cầu thang, những đồ đạc trong văn phòng, và từng khách hàng tiếp xúc. Điều này tạo ra cho bạn một tâm thái đầy tình yêu thương. Và môi trường xung quanh cũng sẽ đem đến cho bạn những tình cảm như thế.

Tôi không thể hiểu được lý do của thái độ coi thường, la mắng người khác nơi công sở. Nếu bạn là người chủ, người quản lý, giám đốc, chắc hẳn bạn không bao giờ trông mong nhận được kết quả công việc tốt đẹp từ những người luôn mang tâm trạng sợ sệt hay căm ghét bạn. Tất cả chúng ta đều mong muốn được đánh giá đúng, được công nhận, và được động viên. Nếu bạn hỗ trợ nhân viên của mình, tôn trọng họ, chắc chắn họ sẽ nỗ lực hết mình để thực hiện công việc.

pathway for you. Don't have faith in fear. When you hear of negative trends in business or in the economy, immediately affirm: "It may be true for some, but it is not true for me. I always prosper no matter where I am or what is going on."

People often ask me for affirmations to make their relationships at work smoother. In fact, for many people this is a really big issue in their lives. I'm deeply aware that whatever I give out comes back to me multiplied. This is true everywhere, including at work. In the workplace, it's important to know that every employee (and employer) has been attracted by the action of love, for it's his or her Divine right place here at this very moment. Divine harmony permeates us all, and we can flow together in the workplace in a most productive and joyous way.



There aren't any problems that don't have solutions. There aren't any questions without answers. Choose to go beyond the problem to seek the Divine solution to any type of discord that seems to appear. Be willing to learn from any strife or confusion as it comes up. It's important to release whatever pattern may be in your consciousness that has contributed to the situation.

You know that you're successful in all that you do. You're inspired and productive. You serve others willingly and gladly. Divine harmony reigns supreme within and around you and within and around each and every person in your workplace.

If you like your job but feel that you're not getting paid enough, then bless you current salary with love. Expressing gratitude for what you have now enables your income to grow. And please, absolutely no more complaining about the job or your co-workers. Your consciousness put

Đừng cho rằng việc tìm được một công việc là điều quá khó khăn. Có thể điều đó đúng với nhiều người khác nhưng không phải với bạn. Chỉ cần bạn có ý định tìm một công việc cho mình thì tâm trí của bạn sẽ mach bảo bạn nên làm gì. Đừng sợ hãi và mất lòng tin. Khi bạn nghe được những thông tin về những biến động kinh tế, hay tình trạng sụt giảm của công việc kinh doanh, hãy trấn an mình bằng ý nghĩ: "Điều đó có thể xảy ra với người khác, nhưng không thể với mình. Cho dù mình có làm gì và mọi việc có như thế nào thì mình vẫn sẽ thành công!"

Nhiều người hỏi tôi làm thế nào để cải thiện những mối quan hệ nơi công sở. Trên thực tế, đó chính là vấn đề lớn trong cuộc sống của nhiều người. Tôi nhận ra rằng, tôi luôn nhận lại gấp bội của chính những điều mình đã cho đi. Điều này đúng trong mọi mặt của cuộc sống, kể cả trong công việc. Nơi công sở, bạn nên hiểu rằng bất cứ nhân viên hay người lãnh đạo nào cũng thích được cư xử bằng những tình cảm thật sự. Chính tình cảm chan hòa ấy kết nối chúng ta lại với nhau tạo nên một tập thể hòa đồng, vui vẻ và cùng nhau làm việc thật hăng say.



Mọi khó khăn, trở ngại đều có cách giải quyết. Mọi câu hỏi đều có câu trả lời. Hãy tìm hiểu vấn đề để tìm ra một giải pháp tốt nhất cho mọi bất hòa có thể nảy sinh. Luôn thể hiện thiện chí vui vẻ rút ra bài học từ những khó khản ấy. Điều quan trọng là bạn hãy loại bỏ những định kiến có sẵn đâu đó trong tiềm thức của mình đừng để chúng ảnh hưởng đến tình huống hiện tại.

Bạn tin rằng mình sẽ thành công trong mọi công việc bạn làm. Bạn làm việc hăng say và hiệu quả. Bạn sẵn lòng giúp đỡ và vui vẻ với mọi người. Tình cảm chan hòa luôn ngự trị trong tâm trí bạn và lan tỏa ra môi trường xung quanh bạn, trong mỗi đồng nghiệp ở nơi bạn làm việc.

Nếu bạn yêu thích công việc của mình, nhưng lại

you where you are now. Your changing consciousness can lift to you a better position. You can do it!

During your workday, there a number of things you can do to release tension. Here are a few of my suggestions:

1.Before you go to work every day, do this simple exercise: Just sit comfortably and concentrate on your breath. Whenever you notice thoughts coming in, gently bring you're awareness back to your breath. Give yourself at least 10 or 15 minutes to dwell in the silence each day. There's nothing difficult or tricky to this.

2.Write or type this affirmation and put it where you can see it at work every day:

"My job is a peaceful haven. I bless my job with love. I put love in every corner, and my job lovingly responds with warmth and comfort. I am at peace."

When you start to think about your boss, say this affirmation to yourself:

"I only give out that which I wish to receive. My love and acceptance of others is mirrored to me in every way."

Refuse to be limited in any way by human-mind thinking. Your life can be filled with love and joy because your work is a Divine idea. Remember to say to yourself every day before going to work:

"No matter where I am, there is only infinite good, infinite wisdom, infinite harmony, and infinite love."

cảm thấy chưa được trả lương xứng đáng, thì bạn hãy bằng lòng với đồng lương hiện tại của mình. Bày tỏ lòng biết ơn với những gì bạn có sẽ giúp bạn có được nhiều hơn. Và tuyệt đối đừng bao giờ than vãn về công việc cũng như về đồng nghiệp của bạn. Chính ý thức đã tạo nên vị trí hiện tại của bạn. Việc thay đổi suy nghĩ và nhận thức sẽ nâng bạn lên một vị trí cao hơn. Bạn hoàn toàn có thể làm được điều này.

Trong một ngày làm việc, bạn có thể giải tỏa căng thẳng bằng nhiều cách khác nhau. Đây là một số gợi ý:

1.Trước khi đi làm, hãy tập một bài thể dục đơn giản bằng cách: ngồi thoải mái, và tập trung tâm trí vào hơi thở. Ngay khi ấy những suy nghĩ bắt đầu len lỏi vào tâm trí, bạn hãy lập tức tập trung vào nhịp thở. Hãy dành ra 10 đến 15 phút tĩnh lặng như thế mỗi ngày. Điều đó hoàn toàn không khó khăn gì.

2. Hãy viết lời khẳng định sau đây và đặt ở nơi làm việc để bạn có thể trông thấy hàng ngày:

"Công việc của tôi là một nơi bình an. Tôi yêu công việc của mình. Tôi đặt tình yêu vào từng công việc mình làm, và công việc đem lại cho tôi cảm giác ấm áp, dễ chịu. Tôi luôn được thanh thản!"

Khi bạn nghĩ về sếp của mình, hãy tự nhủ:

"Tôi cho đi những gì tôi mong muốn sẽ được nhận lại. Tình yêu thương và sự chấp nhận người khác là sự phản chiếu bản thân tôi ở mọi khía cạnh."

Đừng tự giới hạn mình bằng những lối suy nghĩ thông thường của con người. Cuộc đời của bạn sẽ đầy ắp tình thương yêu và niềm vui bởi bạn đã tìm được một công việc như ý muốn. Hãy nói với chính mình mỗi ngày, trước khi đi làm, rằng:

"Dù ở bất kỳ đâu, tôi cũng chỉ thấy những điều tốt lành, những ý tưởng tuyệt vời, sự hòa hợp vô hạn và một tình yêu vô tận."

WHEN IT IS TIME FOR A NEW JOB, THE PERFECT POSITION PRESENT ITSELF EASILY

Positive affirmations for Job Success

✶THE JOY I FIND IN MY CAREER IS REFECTED IN MY OVERALL HAPPINESS

✶I TRULY BELIEVE THAT WE ARE HERE TO BLESS AND PROSPER EACH OTHER. I REFECT THIS BELIEF IN MY DAILY INTERACTIONS

✶MAKING DECISIONS IS EASY FOR ME, I WELLCOME NEW IDEAS AND I FOLLOW THROUGH WITH WHAT I SAY.

✶I CHOOSE HEALTHY STIMULAION. DURING BREAKS AT WORK, I SPEAK POSITIVELY WITH OTHERS AND LISTEN WITH COMPASSION.

✶AT MY JOB, MY CO-WORKERS AND I ENCORAGE EACH OTHER'S GROWTH AND SUCCESS

✶I AM AT EASE SPEAKING IN FRONT OF OTHERS. I HAVE CONFIDENCE IN MYSELF.

✶WHEN I WAKE UP IN THE MORNING, I PLAN FOR A GOOD DAY. MY ANTICUPATION ATTRACTS POSITIVE EXPERIENCES TO ME.

✶I CREATE A GOOD FEELING AT WORK. I REALIZE THAT THERE ARE LAWS THAT GOVERN THE UNIVERSE, AND I WORK WITH THESE LAWS IN EVERY AREA OF MY LIFE.

✶THE PERFECT JOB IS LOOKING FOR ME, AND WE ARE BEING BROUGHT TOGETHER NOW.

✶I DESERVE TO HAVE A SUCCESSFUL CAREER, AND I ACCEPT IT NOW.

✶WHEN I ENCOUNTER PROBLEMS ON THE JOB, I AM WILLING TO ASK FOR HELP.

✶EVERYONE I ENCOUNTER AT WORK TODAY HAS MY BEST INTEREST AT HEART.

✶I KNOW THAT WHEN I DO MY BEST AT MY JOB, I AM REWARDED IN ALL SORTS OF WAYS

✶MY JOB SUPPORTS THE UNFOLDMENT OF MY HIGHEST POTENTIAL. I AM SUCCESSFUL AT EVERYTHING I DO.

CÔNG VIỆC LÝ TƯỞNG ĐẾN VỚI TÔI MỘT CÁCH DỄ DÀNG KHI TÔI CẦN MỘT CÔNG VIỆC MỚI

Những lời khẳng định tích cực về Sự thành đạt.

✶NIỀM VUI TRONG CÔNG VIỆC CỦA TÔI LAN TỎA SANG CẢ CUỘC SỐNG HÀNG NGÀY.

✶TÔI TIN RẰNG CHÚNG TA GẶP NHAU ĐỂ LÀM CHO NHAU HẠNH PHÚC VÀ THÀNH CÔNG. TÔI PHẢN ÁNH NIỀM TIN NÀY VÀO CÁCH CƯ XỬ HÀNG NGÀY.

✶TÔI LUÔN ĐÓN NHẬN NHỮNG Ý TƯỞNG MỚI, VÀ NGHE THEO TIẾNG NÓI CỦA CHÍNH MÌNH. DO ĐÓ, TÔI KHÔNG GẶP KHÓ KHĂN GÌ KHI ĐƯA RA QUYẾT ĐỊNH LÀM NHỮNG ĐIỀU MÌNH MUỐN.

✶TÔI CHỌN CÁCH KHUYẾN KHÍCH TÍCH CỰC. TRONG NHỮNG GIỜ NGHỈ GIẢI LAO, TÔI NÓI CHUYỆN TÍCH CỰC VÀ LẮNG NGHE MỌI NGƯỜI VỚI SỰ ĐỒNG CẢM.

✶TRONG CÔNG VIỆC, TÔI VÀ ĐỒNG NGHIỆP LUÔN ĐỘNG VIÊN NHAU ĐỂ CÙNG HỌC HỎI VÀ TIẾN BỘ.

✶TÔI KHÔNG NGẠI NÓ CHUYỆN TRƯỚC ĐÁM ĐÔNG VÀ TÔI TỰ TIN VÀO CHÍNH MÌNH.

✶MỖI SÁNG THỨC DẬY, TÔI ĐỀU CHUẨN BỊ ĐỂ SỐNG MỘT NGÀY THẬT TUYỆT. SỰ CHUẨN BỊ TÍCH CỰC SẼ GIÚP THU HÚT NHỮNG ĐIỀU TỐT ĐẸP ĐẾN VỚI TÔI.

✶TÔI TẠO CHO MÌNH CÁM GIÁC THOẢI MÁI KHI LÀM VIỆC. TÔI NHẬN RA MỌI THỨC ĐỀU CÓ QUY LUẬT VÀ TÔI LÀM VIỆC THEO NHỮNG QUY LUẬT NÀY TRONG MỌI MẶT CUỘC SỐNG CỦA MÌNH.

✶MỘT CÔNG VIỆC TỐT ĐẸP ĐANG CHỜ TÔI. CÓ LẼ NHỜ ĐÓ MÀ CHÚNG TA TRỞ NÊN THÂN THIẾT HƠN.

✶TÔI XỨNG ĐÁNG ĐƯỢC THÀNH CÔNG TRONG NGHỀ NGHIỆP, VÀ HIỆN TẠI TÔI ĐANG ĐẢM NHẬN CÔNG VIỆC ĐÓ.

✶MỖI KHI GẶP RẮC RỐI TRONG CÔNG VIỆC, TÔI KHÔNG NGẠI ĐỀ NGHỊ NGƯỜI KHÁC GIÚP ĐỠ.

✶TÔI LUÔN DÀNH SỰ QUAN TÂM CHÂN THÀNH ĐẾN NHỮNG NGƯỜI TÔI GẶP Ở NƠI LÀM VIỆC MỖI NGÀY.

✶TÔI BIẾT RẰNG MỘT KHI CỐ GẮNG HẾT SỨC MÌNH TRONG CÔNG VIỆC THÌ CHẮC CHẮN TÔI SẼ ĐƯỢC TƯỞNG THƯỞNG XỨNG ĐÁNG.

✶CÔNG VIỆC ĐANG LÀM GIÚP TÔI KHƠI DẬY NHỮNG KHẢ NĂNG TIỀM ẨN CỦA MÌNH, VÀ TÔI THÀNH CÔNG TRONG VIỆC MÌNH LÀM.

✶OPPORTUNITIES ARE EVERYWHERE. I HAVE A MULTITUDE OF CHOICES	✶I AM VERY GOOD AT GIVING ENCORAGEMENT AND POSITIVE FEEDBACK TO OTHERS	✶VỚI TÔI, CƠ HỌI LUÔN HIỆN DIỆN Ở KHẮP NƠI, VÀ TÔI CÓ QUYỀN LỰA CHỌN.	✶TÔI BIẾT CÁCH ĐỘNG VIÊN VÀ KHEN NGỢI NGƯỜI KHÁC.
✶I AM THE STAR IN MY OWN MOVIE. I AM ALSO THE WRITER AND THE DIRECTOR. I CREATE WONDERFUL ROLES FOR MYSELF IN MY WORK ENVIRONMENT.	✶I HAVE UNLIMITED POTENTIAL. ONLY GOOD LIFE BEFORE ME	✶TÔI LÀ DIỄN VIÊN CHÍNH TRONG BỘ PHIM CỦA CUỘC ĐỜI MÌNH. TÔI CŨNG LÀ TÁC GIẢ KỊCH BẢN KIÊM ĐẠO DIỄN CỦA BỘ PHIM ẤY. TÔI TỰ XÂY DỰNG CHO MÌNH NHỮNG VAI DIỄN XUẤT XẮC Ở MÔI TRƯỜNG LÀM VIỆC.	✶TÔI CÓ VÔ VÀN KHÁ NĂNG TIỀM ẨN. TƯƠNG LAI TÔI LÀ NHỮNG ĐIỀU TỐT ĐẸP
✶WORKING TOGETHER IS PART OF THE PURPOSE OF LIFE. I LOVE THE PEOPLE I WORK WITH.	✶MY WORKPLACE IS A PLEASURE TO BE IN. THERE IS MUTUAL RESPECT AMONG MY CO-WORKERS.	✶CÙNG NHAU LÀM VIỆC CHÍNH LÀ MỘT TRONG NHỮNG MỤC ĐÍCH CỦA CUỘC SỐNG. VÌ THẾ TÔI YÊU QUÝ NHỮNG ĐỒNG NGHIỆP CỦA MÌNH.	✶NƠI LÀM VIỆC CÚA TÔI RẤT TUYỆT VỜI. Ở ĐÓ, MỌI NGƯỜI ĐỀU TÔN TRỌNG LẪN NHAU

Limitations are merely opportunities to grow.
I use them as stepping - stones to success.



Những hạn chế, thiếu sót chính là những cơ hội để tôi trưởng thành hơn.
Đó là những bước đệm giúp tôi vươn đến thành công.

Stress – Free living

This is the moment in which you're either enjoying or not enjoying your life. What you're thinking is creating the way you feel in your body right now, and it's also creating your experiences of tomorrow. If you're stressing out over every little thing and making mountains out of molehills, you'll never find inner peace.

We talk a lot about stress these days. Everyone seems to be stressed out by something. Stress seem to be a buzzword, and we use it to the point where I think it's a cop-out: "I'm so stressed," or "This is so stressful," or "All this stress, stress, stress."

I think that stress is an fearful reaction to life's constant changes. It's an excuse we often use for not taking responsibility for our feelings. If we can put the blame out there on someone or something, then we can just play the innocent victim. Being the victim doesn't make us feel good, and it doesn't change the situation.

Often we're stressing ourselves out because we have our priorities mixed up. So many of us feel that money is the most important thing in our lives. This is simply not true. There's something far more important and precious to us – without which we couldn't live. What is that? It's our breath.

Our breath is the most precious substance in our lives, and yet we totally take it for granted that when we exhale, our next breath will be there. If we didn't take another breath, we couldn't last three minutes. Now if the Power that created us has given us enough breath to last as long as we shall live, can't we have faith that everything else we need will also be supplied?

Một cuộc sống Không Lo Âu

Có thể bạn đang sống trong hiện tại với tâm trạng vui vẻ, thích thú, hoặc chán trường lo âu. Chính cách bạn suy nghĩ đã tạo ra những cảm giác cho cơ thể bạn ngay lúc này, nó còn ảnh hưởng đến cả ngày mai của bạn nữa. Nếu lúc nào bạn cũng cảm thấy căng thẳng, dù chỉ là một việc không đáng, hoặc một việc bé cứ xé ra to, bạn sẽ không bao giờ tìm thấy sự thanh thản bình an trong tâm hồn.

Hiện nay, chúng ta thường hay nói nhiều về stress (sự căng thẳng). Bất cứ ai cũng có thể bị stress bởi một vấn đề nào đó. Stress đã trở thành từ rất thông dụng: "Tôi đang bị tress!" hoặc "Điều này căng thẳng quá!", hoặc "Mọi thứ đều quá stress, stress, stress."

Tôi nghĩ rằng stress là một phản ứng sợ hãi đối với những thay đổi liên tục của cuộc sống. Đó là một sự đổ lỗi để chúng ta lẩn tránh trách nhiệm về những cảm xúc của bản thân. Nếu chúng ta đổ lỗi cho hoàn cảnh hay một người nào đó về sự căng thẳng của mình, tức là đã xem mình như một nạn nhân vô tội. Việc chấp nhận mình là một nạn nhân không làm ta cảm thấy thoải mái hơn và cũng chẳng thể thay đổi được điều gì.

Chúng ta thường căng thẳng khi những thứ tự ưu tiên mà chúng ta đặt ra bị xáo trộn. Chẳng hạn nhiều người cảm thấy tiền bạc là thứ quan trọng nhất trong cuộc sống. Điều ngày rõ ràng là không đúng. Có một điều quý giá và quan trọng hơn, mà nếu thiếu nó ta sẽ không thể nào sống được. Đó là gì bạn biết không? Đó chính là hơi thở của chúng ta!

Hơi thở là điều quan trọng nhất của cuộc sống chúng ta. Dù thế, chúng ta vẫn cứ xem đây là một điều hiển nhiên, không đáng để ý bởi lúc nào không khí cũng có sẵn quanh ta. Chúng ta chỉ có thể ngưng thở tối đa khoảng 3 phút. Nếu Tạo Hóa đã tạo ra và cho chúng ta đủ không khí để thở và sống đến cuối đời, tại sao chúng ta không tin tưởng rằng cuộc sống cũng sẽ mang đến những điều khác tốt đẹp cho chúng ta?

Khi tin rằng, ngay những điều nhỏ nhặt nhất, cuộc

When we trust Life to take care of all our little problems, then stress just melts away.

You don't have time to waste on negative thinking or emotions, because that only creates more of what you say you don't want. If you're doing some positive affirmations and you're not getting the results you desire, then check to see how often during the day you allow yourself to feel bad or upset. These emotions are probably just the thing that's frustrating you, delaying the manifestation of your affirmations, and stopping the flow of your good.

The next time you realize how stressed you are, ask yourself what's scaring you. Stress is just fear, it's that simple. You don't need to be afraid of life or your own emotions. Find out what you're doing to yourself that's creating this fear within you. You inner goal is joy, harmony, and peace. Harmony is being at peace with yourself. It's not possible to have stress and inner harmony at the same time. When you're at peace, you do one thing at a time. You don't let things get to you.

So when you feel stressed, do something to release the fear: breathe deeply or go for a brisk walk. Affirm to yourself:

"I am the only power in my world; and I create a peaceful, loving, joyful, fulfilling life."

You wan to move through life feeling safe. Don't give a little world like stress a lot of power. Don't use it as an excuse for creating tension in your body. Nothing – no person, place or thing – has any power over you. You're the only thinker in your mind, and your thoughts are the ones that create your life.

So train yourself to think thoughts that make you feel good. That way you'll always be creating your life out of joy and in joy. Joy

sống cũng đã lo lắng cho chúng ta, thì những căng thẳng cũng sẽ sớm tan biến.

Bạn đừng lãng phí thời gian quý báu của mình vào những suy nghĩ hay cảm xúc tiêu cực, vì chúng chỉ tạo nên nhiều điều không mong muốn. Còn nếu bạn đã suy nghĩ tích cực, nhưng vẫn không thấy có kết quả như mong đợi, thì hãy xem lại trong một ngày, bạn đã để bản thân mình có những cảm xúc tiêu cực hay cáu giận bao nhiêu lần. Những cảm xúc ấu có lẽ làm bạn tuyệt vọng, mất niềm tin, làm trì hoãn sự diệu kỳ của sự khẳng định của bạn, ngăn chặn niềm vui tận hưởng cuộc sống của bạn.

Sau này, khi bạn nhận thấy mình quá căng thẳng, hãy tự hỏi rằng điều gì khiến bạn lo sợ. Stress chỉ đơn giản là một nỗi sợ hãi mà thôi. Bạn không cần phải sợ hãi cuộc sống hoặc những cảm xúc của mình. Hãy tìm hiểu xem tại sao bạn lại để nỗi sợ hãi, căng thẳng này ngự trị trong tâm trí mình. Mục đích thật sự của bạn là tìm được niềm vui, sự chan hòa và thư thái trong tâm hồn. Sự chan hòa nghĩa là cảm giác hài hòa nội tâm không thể tồn tại cùng một lúc. Khi tâm hồn thư thái, bạn sẽ chú tâm vào công việc đang làm và sẽ không để những điều khác tác động đến mình.

Vì thế, khi bạn cảm thấy căng thẳng, hãy cố thoát khỏi nỗ sợ hãi bằng cách thở sâu hoặc đi dạo. Hãy tự nhủ với mình rằng:

"Chỉ có mình mới có thể thay đổi cuộc sống của mình. Mình đang tạo ra một cuộc sống thư thái, yên lành, vui tươi và hạnh phúc."

Nếu bạn muốn được bình an trong cuộc sống, đừng để một từ nhỏ bé như stress gây áp lực lớn lên bạn. Đừng dùng nó như một cái cớ để tạo thêm căng thẳng cho cơ thể bạn. Không điều gì, không người nào hoặc nơi nào có thể tác động, gấy áp lực đến cuộc sống của bạn. Bạn là người duy nhất điều khiển được suy nghĩ của mình, và chính những suy nghĩ ấy sẽ tạo nên cuộc sống cho bạn.

Vì thế, hãy tập suy nghĩ những điều khiến bản

always be creating your life out of joy and in joy. Joy always brings more to be joyous about.

I REALIZE THAT STRESS Í ONLY FEAR. I NƠ RELEASE ALL FEARS.

Positive Affirmations for Stress-Free Living

✶I LET GO OF ALL FEAR AND DOUBT, AND LIFE BECOMES SIMLE AND EASY FOR ME.

✶I AM EVEN-TEMPERED AND EMOTIONALLY WELL-BALLANCED.

✶I CREATE A STRESS-FREE WORLD FOR MYSELF.

✶I AM SAFE WHEN I EXPRESS MY FEELINGS, I CAN BE SERENE IN ANY SITUATIONS.

✶I RELAX ALL OF MY NECK MUSCLES, AND I LET GO OF ANY TENSION IN MY SHOULDERS.

✶I HAVE WONDERFUL RELATIONSHIPS WITH MY FRIENDS, FAMILY MEMBERS, AND CO-WORKERS, I AM APPRECIATED.

✶I SLOWLY BREATHE IN AND OUT, AND I FIND MYSELF RELAXING MORE AND MORE WITH EACH BREATH.

✶I AM COMFORTABLE WITH MY FINANCES. I AM ALWAYS ABLE TO PAY MY BILLS ON TIME.

✶I AM CAPABLE PERSON, AND I CAN HANDLE ANYTHING THAT COMES MY WAY.

✶FINANIAL SECURITY PUTS ME AT EASE AND MAKES ME FEEL GOOD ABOUT MY FUTURE.

✶I AM CENTERED AND FOCUSED, I FEEL MORE SECURE EACH DAY.

✶I AM WILLING TO LEARN. THE MORE I LEARN, THE MORE I GROW.

✶I AM ALWAYS IN A LOVING ATMOSPHERE – BOTH AT HOME AND AT WORK.

✶NO MATTER HOW OLD I AM, I CAN ALWAYS LEARN MORE, AND I DO SO WITH CONFIDENCE.

thân cảm thấy thoải mái. Với cách đó, bạn sẽ luôn tạo được niềm vui trong cuộc sống của mình. Và niềm vui sẽ tiếp tục thêm niềm vui.

TÔI NHẬN RA RẰNG SỰ CĂNG THẲNG CHỈ LÀ NỖI SỢ HÃI, VÌ VẬY TÔI VỨT BỎ MỌI NỖI SỢ HÃI NGAY TỪ BÂY GIỜ

Những lời khẳng định tích cực về Một cuộc sống không âu lo

✶KHI TÔI VỪA VỨT BÓ NỖI SỢ HÃI VÀ NGHI NGỜ, CUỘC SỐNG TRỞ NÊN THẬT ĐƠN GIẢN VÀ DỄ DÀNG VỚI TÔI.

✶TÔI CẢM THẤY MÌNH THANH THẢN VÀ CẢM XÚC LUÔN ỔN ĐỊNH, CÂN BẰNG.

✶TÔI TẠO RA MỘT CUỘC SÓNG KHÔNG ÂU LO CHO BẢN THÂN.

✶TÔI CẢM THẤY THOẢI MÁI KHI BÀY TỎ CẢM XÚC CỦA CHÍNH MÌNH. TÔI LUÔN CÓ THỂ BÌNH THẢN TRONG MỌI TÌNH HUỐNG.

✶TÔI THƯ GIÃN CÁC CƠ VÙNG CỔ, LOẠI BỎ TẤT CẢ CĂNG THẲNG Ở HAI VAI.

✶TÔI CÓ NHỮNG MỐI QUAN HỆ TỐT ĐẸP VỚI BẠN BÈ, GIA ĐỊNH VÀ ĐỒNG NGHIỆP, TÔI LUÔN ĐƯỢC ĐÁNH GIÁ CAO.

✶TÔI CHẬM RÃI HÍT THỞ THẬT ĐỀU, VÀ TÌM THẤY SỰ THƯ THÁI ĐẾN VỚI MÌNH QUA TỪNG NHỊP THỞ.

✶TÌNH HÌNH TÀI CHÍNH CỦA TÔI TƯƠNG ĐỐI THOẢI MÁI. TÔI LUÔN CÓ THỂ TỰ TRANG TRẢI MỌI CHI PHÍ TRONG CUỘC SỐNG CỦA MÌNH.

✶TÔI LÀ MỘT NGƯỜI CÓ NĂNG LỰC, VÀ TÔI CÓ THỂ GIẢI QUYẾT BẤT CỨ VẤN ĐỀ NÀO XẢY ĐẾN VỚI MÌNH.

✶SỰ BẢO ĐẢM VỀ TÀI CHÍNH KHIẾN TÔI THOẢI MÁI VÀ CẢM THẤY AN TÂM VỀ TƯƠNG LAI.

✶TÔI NHẬN ĐƯỢC SỰ QUAN TÂM, VÀ ĐƯỢC TẬP TRUNG CHÚ Ý, NÊN MỖI NGÀY, TÔI CẢM THẤY VỮNG TIN HƠN.

✶TÔI LUÔN SẴN SÀNG HỌC HỎI. CÀNG HỌC HỎI, TÔI CÀNG TRƯỞNG THÀNH.

✶TÔI LUÔN SỐNG TRONG BẦU KHÔNG KHÍ YÊU THƯƠNG CẢ Ở GIA ĐÌNH LẪN NƠI LÀM VIỆC.

✶TUỔI TÁC LÀ ĐIỀU KHÔNG QUAN TRỌNG. TÔI LUÔN CÓ THỂ TỰ TIN TRONG VIỆC TIẾP TỤC HỌC HỎI HƠN NỮA.

✶I TRUST MYSELF TO DEAL WITH ANY PROBLEMS THAT ARISE DURING THE DAY.
✶WHEN I FEEL TENSE, I REMEMBER TO RELAX ALL OF THE MUSCLES AND ORGANS OF MY BODY.
✶I LET GO OF ALL NEGATIVITY THAT RESTS IN MY BODY AND MIND.
✶I AM IN THE PROCESS OF MAKING POSITIVE CHANGES IN ALL AREAS OF MY LIFE.
✶I MEDITATE ON A RECULAR BASIS AND REAP BENEFITS FROM THIS PRACTICE.
✶I CLOSE MY EYES, THINK POSITIVE THOUGHTS, AND BREATHE GOODNESS IN AND OUT.

✶TÔI TIN TƯỞNG RẰNG MÌNH CÓ THỂ GIẢI QUYẾT MỌI VẤN ĐỀ RẮC RỐI NẢY SINH HÀNG NGÀY.
✶MỖI KHI CẢM THẤY CĂNG THẲNG TÔI LUÔN BIẾT CÁCH ĐỂ TOÀN CƠ THỂ MÌNH NGHỈ NGƠI, THƯ GIÃN.
✶TÔI LOẠI BỎ NHỮNG SUY NGHĨ TIÊU CỰC TRONG TÂM TRÍ CỦA MÌNH.
✶TÔI ĐANG THAY ĐỔI MỌI MẶT CUỘC SỐNG CỦA MÌNH THEO CHIỀU HƯỚNG TÍCH CỰC.
✶TÔI THƯỜNG SUY NGHĨ TẬN NGỌN NGUỒN CỦA VẤN ĐỀ VÀ ĐÃ GẶT HÁI ĐƯỢC NHIỀU LỢI ÍCH TỪ THÓI QUEN NÀY.
✶TÔI NHẮM MẮT LẠI, SUY NGHĨ VỀ NHỮNG ĐIỀU TÍCH CỰC, VÀ THANH THẢN HÍT THỞ ĐỀU.

I have the strength to remain calm in the face of change



Tôi có đủ sức mạnh để luôn bình tĩnh
trước mọi biến đổi cuộc sống.

Self-Esteem

You'll never have good self-esteem if you have negative thoughts about yourself.

Self-esteem is merely feeling good about yourself, and then you do so, you develop confidence. Confidence then builds self-esteem each step feeds upon the other. Once you get the rhythm going, you can accomplish almost anything.

Since self-esteem is what you think about yourself, you have the freedom to think anything you want. So why would you want to belittle yourself?

You were born extremely confident. You came into this world knowing how wonderful you are. You were so perfect when you were a tiny baby. You didn't have to do anything – you were already perfect – and you acted as if you were aware of that. You knew you were the center of the Universe. You weren't afraid to ask for what you wanted. You freely expressed your emotions. Your mother knew when you were angry; in fact, the entire neighborhood knew it. And when you were happy, your smile lit up the whole room. You were so full of love and confidence.

Little babies will die if they don't get love. Once we're older, we learn to live without love, but nobody will stand for that. Babies also love every inch of their bodies. They have no guilt, no shame, no comparisons. They know they're unique and wonderful.

You were like that. Then somewhere during your childhood, your well-meaning parents passed on their own insecure feeling and taught you feelings of inadequacy and fear. At that point, you began to deny your own magnificence. These thoughts and feelings were

Sự tôn trọng bản thân

Bạn sẽ chẳng bao giờ biết tôn trọng bản thân nếu trong bạn vẫn còn mang những suy nghĩ tiêu cực về mình.

Tôn trọng bản thân đơn giản chỉ là biết nghĩ tốt về mình, điều đó giúp bạn cảm thấy tự tin hơn. Sự tự tin sẽ giúp bạn yêu thương bản thân hơn – cứ thế, tất cả như những mắc xích liên kết với nhau. Khi tất cả có thể hỗ trợ nhịp nhành với nhau, bạn sẽ có thể đạt được mọi điều mình mong muốn.

Vì tôn trọng bản thân chính là những gì bạn nghĩ về mình, nên bạn có quyền nghĩ bất kỳ điều gì bạn muốn. Vậy thì tại sao lại tự hạ thấp mình?

Bạn vốn dĩ rất tự tin ngay từ khi mới chào đời. Bạn đến với thế giới này như một thiên thần nhỏ. Khi còn là một đứa bé, bạn là một người hoàn hảo. Khi ấy, bạn không phải làm gì cả - bạn vốn dĩ là hoàn hảo – và cư xử như thể bạn nhận thức được điều ấy. Bạn biết rằng mình là trung tâm của cả vũ trụ. Bạn không ngại đòi hỏi những điều bạn muốn. Bạn tự do bày tỏ cảm xúc của mình. Mẹ bạn biết khi nào bạn giận dỗi, và ai cũng biết điều đó cả. Khi bạn vui vẻ, nụ cười của bạn làm rạng rỡ cả nhà. Lúc đó, bạn sống trong bầu không khí đầy tình yêu thương và sự tự tin.

Trẻ em sẽ không thể sống nếu không được nuôi dưỡng trong tình yêu thương. Chỉ khi lớn lên, chúng ta mới học cách sống mà không có tình yêu – nhưng không ai ủng hộ điều đó cả. Trẻ em cũng biết yêu thương cơ thể của mình. Chúng cảm thấy rằng mình không có lỗi, không xấu hổ, không so sánh với bất cứ ai. Chúng biết mình là duy nhất và tuyệt vời.

Bạn cũng đã từng như thế. Những có lúc nào đó, cha mẹ bạn – với những suy tư lo lắng của người lớn – đã gieo vào bạn những cảm giác thiếu thốn, sợ hãi. Từ lúc đó, bạn từ chối sự hoàn hảo vốn có của mình. Những suy nghĩ và cảm giác ấy chưa bao giờ đúng, ngày cả vào lúc này. Vì thế tôi muốn đưa các bạn trở về khoảng thời gian bạn thật sự biết yêu thương bản thân

never true, and they certainly aren't true now. So I want to bring you back to the time when you really knew how to love yourself by talking about mirror work.

Mirror work is simple and very powerful. It simply involves looking into a mirror when you say your affirmations. Mirrors reflect your true feelings back to us. As children, we received most of our negative messages from adults, many of them looking us straight in the eye and perhaps even shaking a finger at us. Today, when most of us look into a mirror, we'll say something negative. We either criticize our looks, or berate ourselves, for something else.

To look yourself in the eye and make a positive declaration is one of the quickest way to get positive results with affirmations. I ask people to look in their eyes and say something positive about themselves every time they pass a mirror.

If something unpleasant happens to you during the day, immediately go to the mirror and say: "I love you anyway" Events come and go, but the love you have for yourself can be constant, and it's the most important quality you possess in life. If something wonderful happens, go to the mirror and say, "Thank you." Acknowledge yourself for creating this wonderful experience.

Fist thing in the morning and last thing in the evening, I want you to look into your eyes and say: "I love you, I really love you. And I accept you exactly as you are" It can be tough at first, but if you stick with it, in a short time this affirmation will be true for you. Won't that be fun!

You'll find that as your self-love grows, so will your self-respect, and any changes that you

mình bằng cách nhìn và nói với mình trong gương.

Soi gương là một phương pháp đơn giản nhưng lại rất hữu hiệu. Bạn chỉ cần nhìn vào gương mỗi khi muốn khẳng định những suy nghĩ của mình. Tấm gương phản chiếu trung thực nhất những cảm xúc của chúng ta. Khi còn nhỏ, chúng ta nghe người lớn phê bình, chỉ trích mình. Họ nhìn thẳng vào ta, hay thậm chí còn chỉ trỏ vào mặt ta. Còn hôm nay, khi nhìn mình trong gương, ta có thể tự nhận xét những điều không hay về mình. Ta chê bai vẻ ngoài hay nhiếc móc bản thân vì một điều gì đó.

Nhìn vào gương và nói những điều tích cực là cách nhanh nhất để thu được kết quả như mong muốn bằng sự tự khẳng định. Tôi đề nghị mọi người nhìn thẳng vào mắt mình trong gương và nói một điều tích cực gì đó về bản thân mỗi lần đi qua một tấm gương.

Môi khi thấy kho chịu, hãy đến trước gương và nói rằng: "Dù sao đi nữa, tôi vẫn yêu mến bạn" Những sự kiện xảy đến, rồi cũng sẽ đi qua, nhưng tình yêu thương mà bạn dành cho bản thân mình sẽ còn tồn tại mãi, và đó chính là tài sản quý giá nhất mà bạn có thể sở hữu trong đời. Nếu có điều tốt đẹp đến với bạn, hãy đứng trước gương và nói: "Cám ơn rất nhiều". Bạn hãy thử thực hiện điều này xem và sẽ thấy kết quả thật tuyệt vời làm sao.

Sau khi thức đậy vào mỗi sáng sớm mai, cũng như trước khi đi ngủ mỗi tối, hãy soi gương, nhìn vào mắt mình và nói: "Tôi yêu bạn, tôi thật sự yêu bạn. Và tôi luôn hài lòng với bạn!" Có thể lúc đầu bạn thấy khó khăn khi làm điều đó, nhưng chỉ trong thời gian ngắn thôi, những gì bạn vẫn hằng khẳng định sẽ thành sự thật. Điều đó không tuyệt vời sao?

Bạn sẽ cảm thấy mình đang dần thay đổi khi biết yêu quý và tôn trọng bản thân hơn. Sự thay đổi này là cần thiết vì nó giúp bạn nhanh chóng trở thành người mà bạn mong muốn. Tình yêu không ở nơi nào xa xôi, nó luôn ở ngay bên trong bạn. Càng biết yêu thương bản thân, bạn sẽ trở nên đáng yêu hơn nhiều.

find yourself needing to make will be easier to accomplish when you know that they're the right ones for you. Love is never outside yourself - it's always within you. As you're more loving, you'll be more lovable.

So choose new thoughts to think about yourself, and choose new words to tell yourself how magnificent you are and that you deserve all the good that Life has to offer.

I AM RADIANT BEING ENJOYING LIFE TO THE FULLEST.

Positive Affirmations for Self-esteem

✶I AM TOTALLY ADEQUATE FOR ALL SITUATIONS.

✶I AM LOVED AND ACCEPTED EXACTLY AS I AM, RIGHT HERE AND RIGHT NOW.

✶I CHOOSE TO FEEL GOOD ABOUT MYSELF. I AM WORTHY OF MY OWN LOVE.

✶I SEE THE WORLD THROUGH EYES OF LOVE AND ACCEPTANCE. ALL IS WELL IN MY WORLD.

✶I STAND ON MY OWN TWO FEET. I ACCEPT AND USE MY OWN POWER.

✶MY SELF-ESTEEM IS HIGH BECAUSE I HONOR WHO I AM

✶IT IS SAFE FOR ME TO SPEAK UP FOR MYSELF.

✶MY LIFE GETS MORE FABULOUS EVERY DAY. I LOOK FORWARD TO WHAT EACH NEW HOUR BRINGS.

✶IT DOES NOT MATTER WHAT OTHER PEOPLE SAY OR DO. WHAT MATTERS IS HOW I CHOOSE TO REACT AND WHAT I CHOOSE TO BELIEVE ABOUT MYSELF.

✶I AM NEITHER TOO LITTLE NOR TOO MUCH, AND I DO NOT HAVE TO PROVE MYSELF TO ANYONE.

Vì thế, hãy chọn những suy nghĩ tốt đẹp và bản thân, và chọn những ngôn từ mới mẻ để nói với mình rằng bạn thật tuyệt và xứng đáng đón nhận mọi điều tốt đẹp của cuộc sống dành cho bạn.

TÔI LUÔN TỎA SÁNG Ở MỌI NƠI VÀ TẬN HƯỞNG CUỘC SỐNG MỘT CÁCH TRỌN VẸN NHẤT

Những lời khẳng định tích cực về Sự tôn trọng Bản thân.

✶TÔI HOÀN TOÀN CÓ THỂ THÍCH ỨNG VỚI MỌI TÌNH HUỐNG CỦA CUỘC SỐNG.

✶NGAY CHÍNH LÚC NÀY, TÔI CẦN YÊU THƯƠNG VÀ CHẤP NHẬN CHÍNH BẢN THÂN MÌNH.

✶TÔI LUÔN NGHĨ NHỮNG ĐIỀU TỐT ĐẸP VỀ BẢN THÂN. TÔI XỨNG ĐÁNG CÓ ĐƯỢC TÌNH YÊU NHƯ THẾ TỪ BẢN THÂN.

✶TÔI NHÌN CUỘC SỐNG NÀY BẰNG ÁNH MẮT YÊU THƯƠNG VÀ HÀI LÒNG. CUỘC SỐNG CỦA TÔI QUẢ THẬT RẤT TUYỆT VỜI.

✶TÔI TỰ ĐỨNG VỮNG TRÊN ĐÔI CHÂN CỦA MÌNH. TÔI CHẤP NHẬN VÀ SỬ DỤNG SỨC MẠNH CỦA CHÍNH MÌNH.

✶TÔI RẤT TÔN TRỌNG BÁN THÂN, BỞI TÔI ĐÁNH GIÁ CAO CHÍNH MÌNH.

✶TÔI CÁM THẤY THOÁI MÁI KHI CÓ THỂ NÓI HẾT MỌI ĐIỀU VỚI BẢN THÂN.

✶CUỘC SÓNG CÚA TÔI NGÀY CÀNG TRỞ NÊN TUYỆ T VỜI, TÔI TRÔNG CHỜ NHỮNG ĐIỀU MỚI MẺ TRONG TỪNG GIÂY PHÚT TRÔI QUA.

✶NGƯỜI KHÁC NÓI GÌ LÀM GÌ VỚI TÔI ĐIỀU ẤY KHÔNG QUAN TRỌNG. ĐIỀU TÔI QUAN TÂM LÀ CÁCH SỐNG VÀ CÁCH TÔI TIN TƯỞNG VÀO BẢN THÂN MÌNH.

✶TÔI KHÔNG PHẢI LÀ KÉ TẦM THƯỜNG, CŨNG KHÔNG PHẢI LÀ NGƯỜI VĨ ĐẠI, VÀ TÔI KHÔNG CẦN PHẢI CHỨNG TỎ BẢN THÂN VỚI BẤT CỨ AI.

✶I TAKE A DEEP BREATH AND ALLOW MYSELF TO RELAX. MY ENTIRE BODY CALMS DOWN.	✶LIFE SUPPORTS ME IN EVERY POSSIBLE WAY.	✶TÔI HÍT THỞ SÂU VÀ ĐỂ CƠ THỂ THƯ GIÃN. KHI ẤY TÔI BỖNG THẤY NHẸ NHÕM VÀ THANH THẢN.	✶CUỘC SỐNG ỦNG HỘ VÀ TẠO ĐIỀU KIỆN THUẬN LỢI CHO TÔI.
✶TODAY, NOPERSON, PLACE, OR THING CAN IRRITATE OR ANNOY ME. I CHOOSE TO BE AT PEACE.	✶THIS IS THE ONLY TIME I GET TO LIVE TODAY. I CHOOSE TO ENJOY IT.	✶HÔM NAY, KHÔNG AI, KHÔNG NƠI NÀO VÀ KHÔNG ĐỀU GÌ CÓ THỂ GÂY PHIỀN TOÁI HOẶC KHIẾN TÔI KHÓ CHỊU. TÔI CHỌN CÁCH MANG LẠI CHO MÌNH SỰ BÌNH YÊN.	✶BIẾT ĐÂU HÔM NAY LÀ NGÀY DUY NHẤT TÔI ĐƯỢC SỐNG TRÊN CUỘC ĐỜI NÀY? TÔI SẼ CHỌN CÁCH SỐNG TRỌN VẸN VỚI NGÀY HÔM NAY.
✶MY CONSCIOUSNESS IS FILLED WITH HEALTHY, POSITIVE, LOVING THOUGHTS THAT REFLECT THEMSELVES IN MY EXPERIENCE.	✶I HAVE THE SELF-ESTEEM, POWER, AND CONFIDENCE TO MOVE FORWARD IN LIFE WITH EASE.	✶TRONG TÔI TRÀN NGẬP NHỮNG SUY NGHĨ TÍCH CỰC LẠC QUAN VÀ YÊU THƯƠNG. TÔI THỂ HIỆN TẤT CẢ ĐIỀU ĐÓ QUA CÁCH SỐNG CỦA MÌNH.	✶TÔI SỐNG ĐẦY LÒNG TỰ TRỌNG VÀ MẠNH MẼ. TÔI TỰ TIN BƯỚC VÀO CUỘC SỐNG VỚI SỰ THANH THẢN, NHẸ NHÀNH.
✶I MOVE THROUGH LIFE AND KNOW THAT I AM SAFE DIVINELY PROTECTED AND GUIDED	✶THE GREATEST GIFT I CAN GIVE MYSELF IS UNCONDITIONAL LOVE.	✶TÔI BIẾT MÌNH LUÔN ĐƯỢC BÌNH AN, CHE CHỞ VÀ CHỈ DẪN KHI SỐNG TRONG CUỘC ĐỜI NÀY.	✶MÓN QUÀ TUYỆT NHẤT TÔI DÀNH TẶNG BẢN THÂN LÀ MỘT TÌNH YÊU VÔ ĐIỀU KIỆN.
✶I ACCEPT OTHERS AS THEY ARE; AND THEY, IN TURN, ACCEPT ME.	✶I LOVE MYSELF EXACTLY AS I AM. I NO LONGER WAIT TO BE PERFECT IN ORDER TO LOVE MYSELF.	✶TÔI CHẤP NHẬN NGƯỜI KHÁC NHƯ CHÍNH CON NGƯỜI HỌ. VÀ ĐÁP LẠI, HỌ CŨNG CHẤP NHẬN CON NGƯỜI THẬT CỦA TÔI.	✶TÔI YÊU CHÍNH CON NGƯỜI THỰC CỦA MÌNH, KHÔNG CẦN ĐỢI ĐẾN KHI TRỞ THÀNH MỘT NGƯỜI HOÀN HẢO RỒI MỚI BẮT ĐẦU YÊU THƯƠNG BẢN THÂN.

For every problem that I may create, I am confident that I can find a solution.



Trước mọi vấn đề khó khăn mà mình gây ra,
tôi tin rằng mình sẽ tìm được một giải pháp.

In Conclusion

Once you've done your affirmations, then it's time to release them and let them go. You've decided that you want. You've affirmed release them to the Universe so that the laws of Life can bring them to you.

If you worry and fret about how your affirmations will come true, you're just delaying the whole process. It's not your job to figure out how to bring your affirmations to fruition. They way the Laws of Affirmation work, you declare that you have something, and then the Universe brings it to you. The Universe is far more clever than you are and knows every possible way to make your affirmations come true. The only reason for delay and for seemingly denying you is that there's a part of you that doesn't believe that you diverse it. Or perhaps your beliefs are so strong that they overpower your affirmations.

If you're declaring: "My income is increasing" and it isn't, then perhaps you have old, deep-seated beliefs that you don't deserve to prosper. Or maybe your family had strong negative beliefs about money, and there's a part of you that still accepts those beliefs.

As little children, we're so obedient that we're willing to accept our parents' beliefs about life and continue to operate under them for the rest of our lives… until we choose to really look at those beliefs and examine them.

Your mother or father may have constantly said, "Oh, money is hard to come by." Now without even knowing it, you still have that belief in your own consciousness. If you believe that, then the Universe can't bring you more income until you release that thought.

I often ask people to look at what their family's beliefs were about various subjects. If

Lời kết

Một khi đã thực hiện suy nghĩ và nói những điều tích cực, đến lúc này hãy để những lời khẳng định của bạn thoát ra tự nhiên và đừng bận tâm vì chúng nữa. Bạn đã khẳng định bằng lời nói lẫn suy nghĩ của mình. Bây giờ bạn phải trả lại những điều đó cho cuộc sống để những quy luật của cuộc sống mang đến cho bạn những gì bạn mong muốn.

Những băn khoăn, lo lắng của bạn rằng không biết những lời khẳng định ấy sẽ trở thành hiện thực như thế nào chỉ làm chậm thêm tiến trình đó mà thôi. Bạn không cần quan tâm xem làm thế nào để những lời nói ấy trở thành sự thật, vì quy luật cuộc sống sẽ giúp bạn tìm câu trả lời. Bạn chỉ cần cho biết bạn đang mong điều gì, và rồi Cuộc sống sẽ mang điều đó đến cho bạn. Cuộc sống vốn dĩ thông thái hơn chúng ta và biết cách để biến những lời khẳng định của chúng ta thành hiện thực. Những điều tốt đẹp thường xuyên không đến với bạn là vì bạn vẫn chưa hoàn toàn tin rằng mình xứng đáng có được điều đó, hoặc có thể là những suy nghĩ tiêu cực vẫn còn lấn át những niềm tin khẳng định tích cực của bạn.

Nếu bạn nói: "Thu nhập của tôi đang tăng lên!", nhưng trên thực tế không phải như vậy, thì có lẽ bạn vẫn giữ trong lòng những suy nghĩ rằng bạn không xứng đáng được như thế. Hoặc có thể gia đình bạn có những quan niệm bi quan về tài chính, hay trong bạn vẫn phần nào đó chấp nhận những quan niệm đó.

Có lẽ, bạn vẫn thường nghe bố mẹ than vãn: "Tiền bạc sao mà khó kiếm quá!" Cho đến bây giờ dù không thực sự cảm thấy điều đó là đúng, nhưng suy nghĩ ấy vẫn còn in đậm trong tiềm thức bạn. Nếu cứ mãi tin vào điều ấy thì cuộc sống không thể giúp bạn kiếm được nhiều tiền hơn.

Tôi thường yêu cầu mọi người suy nghĩ về những quan niệm sống của gia đình mình. Nếu tôi

prosperity is you issue, then take out a large sheet of paper and write down all the things your family said about money when you were a child. If you find any negative statements (remember these were all affirmations for your family members), then your job is to turn those negative beliefs into positive affirmations. Free yourself from the tyranny of your parents' negative affirmations, and you'll open yourself to the abundant flow of good in every area of your life.

Please don't be discouraged by any setbacks. You're learning a new process. As you become proficient at it, your life will become easier and easier.

Remember…

No matter how wonderful the present moment is, the future can be even more fulfilling and joyous. The Universe always waits in smiling repose for us to align our thinking with its laws. When we are in alignment, everything flows. It is possible. You can do it. I can do it. We can do it. Make the effort. You will be so pleased. Your whole world will change for the better.

đề nghị bạn nghĩ về sự thịnh vượng, bạn hãy viết vào một tờ giấy lớn tất cả những gì mà mọi thành viên trong gia đình đã nói về tiền bạc khi bạn còn nhỏ. Nếu bạn tìm thấy bất cứ những câu nói tiêu cực nào (nên nhớ đây chính là tất cả sự khẳng định của các thành viên trong gia đình bạn), thì nhiệm vụ của bạn là chuyển biến chúng thành những lời khẳng định tích cực. Hãy thoát khỏi lối suy nghĩ tiêu cực của cha mẹ, và mở ra những cách suy nghĩ khác cho mình để bạn rộng đường bước vào một cuộc sống mới tốt đẹp về mọi mặt.

Đừng nản lòng vì những thất bại. Bạn đang học một tiến trình mới. Một khi đã thành thạo, bạn sẽ thấy cuộc sống của mình thuận lợi và dễ dàng hơn nhiều.

Hãy tâm niệm rằng:

Cho dù giây phút hiện tại có tuyệt vời thế nào đi nữa, tương lai vẫn có thể sẽ tươi đẹp và hạnh phúc hơn. Cuộc sống luôn đợi chờ nhưng suy nghĩ lạc quan của chúng ta. Khi chúng ta nhìn cuộc sống bằng cặp mắt tươi vui, mọi thứ xung quanh ta cũng sẽ thay đổi. Đó là điều chắc chắn. Bạn có thể làm được. Tôi có thể làm được. Tất cả chúng ta đều có thể. Hãy cố gắng, bạn sẽ hài lòng. Cả cuộc sống của bạn sẽ thay đổi theo hướng tốt đẹp đến không ngờ.